

sale&pepe

SALEPEPE.IT
LUGLIO 2020 - € 3,90

PIZZA CON FONDENTE
DI ZUCCHINE, FIORI
DI ZUCCA E MORTADELLA

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comma 1, DCB Verona - Anno 33 - Mensile - PT(Cont)
€ 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Côte d'Azur
€ 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 -
Germania € 10,00 - USA \$ 15,00

Stile Italia Edizioni



9 770394 758030

IN EDICOLA IL 23 GIUGNO 2020

Pizza
un grande classico
made in Italy
rivisitato per voi

Sale
indispensabile
protagonista della
cucina e della storia

Sarde
e acciughe
portano in tavola
il Mediterraneo

Gelati
fatti in casa
hanno un gusto
speciale

SALUMI COATI



Design The Brand Company



*I ricordi, i profumi di cibo...
e i prodotti che ci accompagnano
alla scoperta dei sapori di casa!*

Lenta cottura
A BASSA TEMPERATURA

Millefoglie di
melanzane con
salsa (pagina 16),
cena in laguna
(pagina 42), ghiaccioli
di mirtilli alla lavanda
(pagina 83).
La ricetta della pizza
in copertina è a
pagina 34



Sommario

luglio

7 Storie di cucina
Churchill
napoletano in pectore
Una passione per la parmigiana
di melanzane

10 Tema del mese
Il potere del sale
I segreti di un ingrediente che ha
segnato la storia dell'uomo

22 Jeunes Restaurateurs
Tommaso Arrigoni
Italianissimi menu stellati per una
cucina raffinata e senza sprechi

26 Passioni
Che pizza!
In versione speciale, con impasti
insoliti e topping sfiziosi

36 Ispirazioni
Spaghetti fantasia
Sapori di stagione e idee gourmand
per i tanti formati di pasta lunga

42 Living
Cena d'estate in laguna
Un menu fresco in riva all'acqua,
per una serata unica

52 Tendenze
Delizie nel bicchiere
Frutta e verdure di stagione pronte
da bere e da gustare

58 Ricetta gourmet
Pasta 'ncasciata
La tradizionale ricetta siciliana
diventa un ricco piatto unico

62 Semplici piaceri
Acciughe & sarde
Sostanziose, saporite ed economiche,
si fanno amare a tutto pasto

74 Dolce vita
Gelato e dintorni
Bontà sotto zero in otto
irresistibili varianti

84 Bontà di stagione
Frutta sotto vetro
In confettura e gelatina per
conservare il sapore dell'estate

88 Enoteca
Nosiola
Un grande vino dal più antico vitigno
a bacca bianca del Trentino

96 Tappe del gusto
**Lo stoccafisso
del Ponente Ligure**
Un gioiello gastronomico tra costa
ed entroterra di Imperia

104 Tecniche
Pesto
Tutte le sfumature del più
celebre sugo crudo

RUBRICHE

41 Food style lovers
Focaccia artistica
Novità e tendenze su Instagram

61 Buone letture
Storia e storie di cucina
Scelte con passione
per essere divorate

72 Made in Italy
Agliane della Valdichiana
Conoscere e gustare le eccellenze

94 Pianeta extravergine
Non solo olio
Da provare e valorizzare

103 Se il cibo cambia la terra
Grano buono
Buone azioni per vivere meglio

108 Utile e dilettevole
Insalatiere
Storie di oggetti in cucina





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

MORENO CEDRONI

CHEF STELLATO E PATRON DEL RISTORANTE LA MADONNINA DEL PESCATORE A MARZOCCA DI SENIGALLIA, DELLA SALUMERIA ITTICA ANIKO A SENIGALLIA E DEL "SUSCI" BAR IL CLANDESTINO DI PORTONOVO AL CONERO, È APPREZZATO PER LA CONOSCENZA DELLA MATERIA PRIMA. LO ABBIAMO SENTITO SULL'USO DEL SALE IN CUCINA.

TOMMASO ARRIGONI

CUCINA D'ECCELLENZA SOSTENIBILE E ITALIANISSIMA: È QUANTO TOMMASO ARRIGONI, MEMBRO JRE DAL 2007, OFFRE NEL LOCALE MILANESE INNOCENTI EVASIONI (UNA STELLA MICHELIN). È SUA LA RICETTA DEL POLPO CON MELANZANA AFFUMICATA.

CARLO CAMBI

DI FORMAZIONE ECONOMICO GIURIDICA, HA FATTO DELLA CUCINA UNO DEI SUOI CAMPI DI INDAGINE E ATTIVITÀ. SCRIVE DI ENOGASTRONOMIA PER QUOTIDIANI E PERIODICI ED È AUTORE DI PROGRAMMI RADIO E TV. SU QUESTO NUMERO RACCONTA "IL POTERE DEL SALE".

indice delle ricette

LUGLIO 2020

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Acciughe marinate	65
Filetto di tonno marinato con Campari e pompelmo rosa	20
Focaccia ripiena in padella	49
Fregola in insalata con verdure, pesche grigliate e profumo di zenzero	109
Pizza alla crema di datterini gialli e stracciatella	30
Pizza alla ricotta con limone e gamberetti	34
Pizza con fondente di zucchine, fiori di zucca e mortadella	34
Pizza con insalata di melanzane e feta	30
Pizza con polpo e salame piccante	34
Pizza rovesciata con cuore di bue	30

Primi

Bucatini alle melanzane	37
Linguine con cozze e crema di bottarga al sedano	49
Pici all'aglione	73
Spaghetti alla chitarra con lo spada	38
Spaghetti di riso con verdure	37
Spaghetti in frittata con friggittelli	39
Tagliatelle al pesto ligure con peperoni	106
Zuppetta di acciughe	70

Secondi

Acciughe con la scarola	69
Acciughe in zimino	69
Gamberoni al sale e aromi	16
Magatello in crosta di sale con salsa tonnata e avocado	16
Parmigiana di acciughe	70
Parmigiana di melanzane	4
Polpette di sarde	66
Polpo rosolato, melanzana affumicata, concentrato di pomodoro e cialde di patate	24
Sarde a beccafico	63
Sarde a chiappa	66
Sarde in tortiera	70
Sarde ripiene lardellate	65
Sgombri in salsa alla menta	49
Sogliole con salsa di noci e pomodori	106
Tacchino arrosto con funghi e lamponi	92
Stoccafisso brandacujun	100
Stoccafisso all'onegliese	100
Stoccafisso alla baücôgna	100

Contorni, verdure, salse e confetture

Basilico sotto sale	20
Cetrioli salati sott'aceto	20
Confettura di fichi e uva	86
Confettura di pomodori verdi	87
Confetture di prugne nere	85
Confettura di susine gialle	85
Gelatina di more	87
Insalata di fichi e pomodori	49
Melanzane con pesto alla trapanese	106
Melanzane perline alla salvia	50
Millefoglie di melanzane con salsa e mozzarella	16
Parmigiana estiva di peperoni	50
Pesto alla genovese	105
Pesto alla trapanese	105
Salsa di noci	105

Dessert e bevande

Ananas arrosto con mirtilli allo sciroppo di zenzero	20
Anello di frutta e crema di mandorle	50
Crostata con confettura di more	91
Frullato con mango e semi di chia	57
Frullato di banana e zenzero con curcuma	55
Gelato allo yogurt e lamponi	75
Gelato con fragole all'aceto balsamico e basilico	77
Gelato fondente all'acqua	82
Ghiaccioli di mirtilli alla lavanda	83
Macedonia all'olio	95
Mocktail	44
Sangria bianca	87
Semifreddo mirtilli e cioccolato bianco	76
Smoothie di avocado alla menta	53
Smoothie rosso	56
Soufflé gelato di limone alla meringa	81
Stecchi ai frutti di bosco e yogurt	80
Succo di anguria, basilico e limone	53
Succo verde	54
Torta gelato vaniglia e cioccolato	79

Dal 1972

fior di loto

Sempre con te

UNA BONTÀ
BIO SENZA
CONFINI



La nuova **Crema spalmabile al cacao con latte di cocco bio** è in grado di far viaggiare le tue papille gustative assaporando golose note esotiche. Realizzata con il 17% di latte di cocco e il 15% di nocciole tostate, è adatta a tutti perché è vegana, senza lattosio e senza glutine. Se ami il cocco, non perderti tutta la gamma di prodotti biologici di Fior di Loto dedicata a questo frutto dal sapore inconfondibile.



Seguici su    

www.fiordiloto.it

Non basta un solo grano per fare una grande pasta.



LoRe.

Le caratteristiche di eccellenza della pasta De Cecco non si possono trovare in una sola varietà di grano. Infatti, la nostra semola ideale si ottiene tramite una miscela di diversi grani selezionati. E questi grani non crescono tutti nello stesso posto. Noi li troviamo non solo in Italia, ma anche in Arizona e in California.



Selezioniamo il grano italiano per il sapore, il grano californiano e dell'Arizona per la quantità e qualità delle proteine, che rendono

la pasta al dente, tenace ed elastica.

Così nasce l'alta qualità De Cecco: pasta italiana, da grani di tutto il mondo, apprezzata in tutto il mondo.



di De Cecco ce n'è una sola.
www.dececco.com



Churchill napoletano *in pectore*

L'INSOSPETTIBILE
PASSIONE DELLO
STATISTA INGLESE
PER LA PARMIGIANA...

di Laura Maragliano,
ritratto di Gian Marco Folcolini,
foto del piatto Francesca Moscheni,
in cucina Claudia Compagni

“Natale 1948. Con tanti cari auguri. Pinuccia”. Quando compro un libro usato mi rimane sempre la curiosità di sapere a chi è appartenuto o chi era la persona che lo ha regalato. Nel mio caso non saprò mai chi era Pinuccia ma sicuramente il proprietario del libro era un appassionato di storia. Già, perché senza volerlo, un giorno di qualche anno fa, per ingannare l'attesa di un treno in notevole ritardo, sono entrata in un piccolo negozio di libri fuori commercio all'interno della stazione Termini e il mio occhio è caduto su alcuni volumi dell'opera *La seconda guerra mondiale*, scritta da Winston Churchill tra il 1946 e il 1952. I quattro libri che avevo per le mani erano solo una parte di quelli pubblicati, ma erano troppo ghiotti per lasciarli sul bancone della libreria, anche perché tutti erano prime edizioni dell'opera stampata in Italia da Arnoldo Mondadori: 1948, 1949 e 1950.

Così da Roma a Milano, così dalle mani di Pinuccia alle mie. E nelle mie una versione inedita dello statista, quella di prolifico scrittore di saggistica e

premio Nobel per la letteratura nel 1953 "per la sua padronanza della descrizione storica e biografica". A Churchill piaceva scrivere e anche dipingere ma altre due cose l'attiravano: l'Italia e il suo cibo. Nel 1944 era spesso ospite a Napoli del generale Maitland Wilson, comandante supremo delle forze alleate nel Mediterraneo, che lo portava con la lancia dell'ammiraglio a Ischia, Procida, Capri e Sorrento.

La sede del comando era a Villa Rivalta, una splendida dimora di fine '800, requisita nel 1943, dopo l'armistizio, dal comando inglese. Posta nella parte alta di Posillipo godeva di un grande terrazzo e di una magnifica vista, dove si racconta che lo statista inglese si godesse il tramonto con il sigaro in bocca. Ma non era solo il tramonto a incantare il primo ministro, bensì anche la cucina napoletana, di cui adorava soprattutto la parmigiana di melanzane e i maccheroni alla puttanesca conditi con olio, pomodoro, aglio, capperi, olive di Gaeta e prezzemolo. A Villa Rivalta il 12 agosto del 1944 avvenne anche un incontro segreto tra

lo statista inglese e il Generale Tito, che si concluse con tartine farcite con salame napoletano, fusilli fatti in casa conditi con pomodoro e melanzane fritte, filetti di sgombero all'aceto e origano e mele al forno, il tutto annaffiato dal vino bianco di Pozzuoli. E la parmigiana? Non la mangiò quel giorno, ma tutte le altre volte che visitò Villa Rivalta, gustandosela da solo. Magari al tramonto con il mare di fronte. Magari già pensando di scrivere la storia della seconda guerra mondiale.

PARMIGIANA DI MELANZANE

FACILE

PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO

COTTURA 75 MINUTI

1,8 kg di melanzane ovali
– **2 kg di pomodori perini** – **300 g di mozzarella fiordilatte** – **8 cucchiaini da tavola di parmigiano reggiano Dop grattugiato** – **1 mazzetto di basilico**
– **1/4 di cipolla bionda tritata**
– **2 uova** – **olio extravergine d'oliva**
– **sale, anche grosso**

1 Lavate le melanzane, privatele del piccolo, sbucciatele e tagliatele a fette di 1/2 cm di spessore. Disponetele su un tagliere alternandole con sale grosso. Inclinate il tagliere mettendovi sotto un oggetto e disponetelo in modo che l'acqua di vegetazione possa sgocciolare nel lavandino; lasciate così per 2 ore.

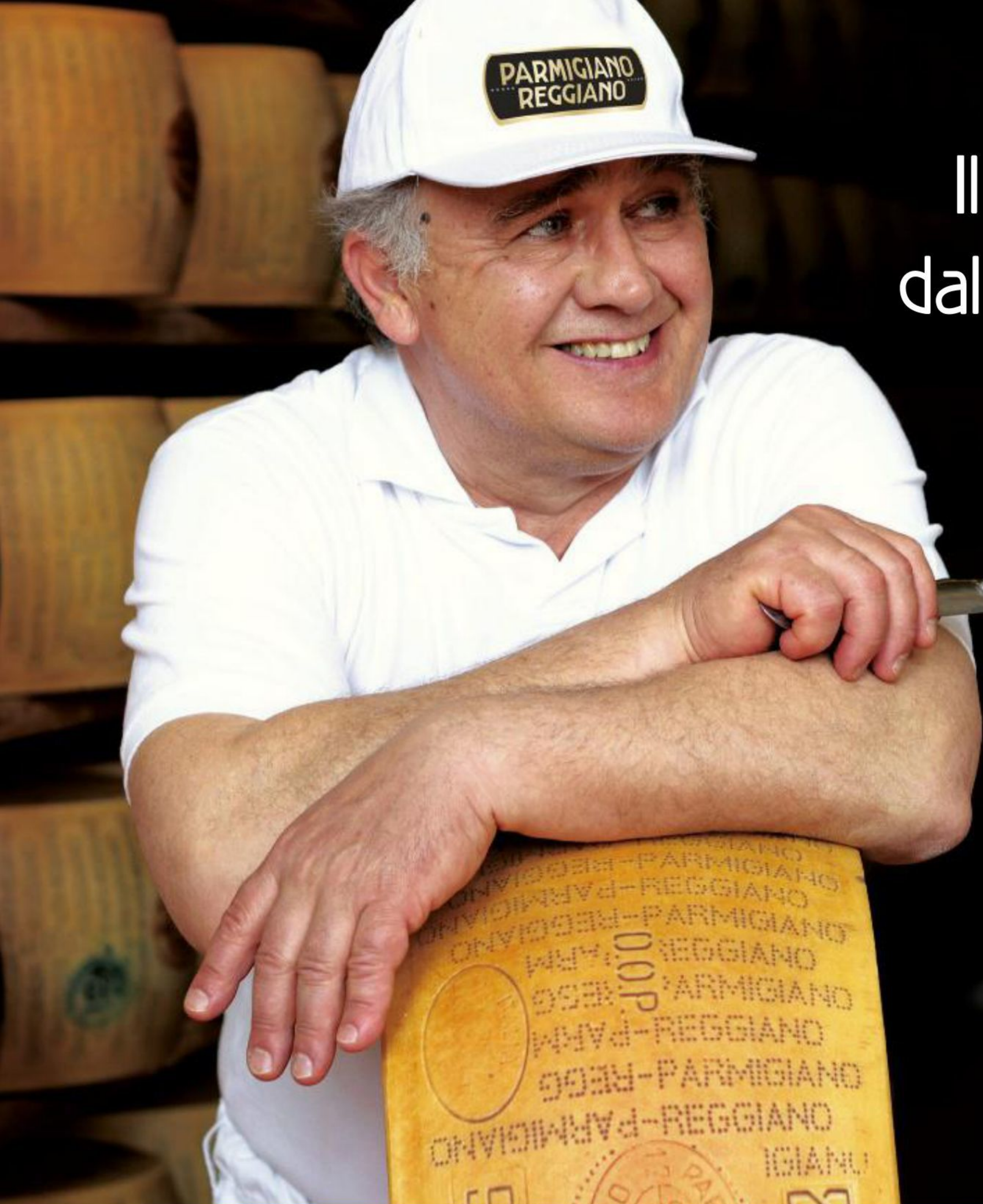
2 Intanto, lavate basilico e pomodori. Tagliate questi ultimi a tocchetti e fateli sgocciolare in un colino per mezz'ora. Poi cuoceteli in una casseruola con la cipolla tritata e una manciata di foglie di basilico fino a

quando saranno morbidi. Passateli al passaverdure e metteteli di nuovo sul fuoco facendo addensare bene: salate alla fine (non unite olio). Tenete da parte 3 cucchiaini di salsa e amalgamate il resto alle uova, sgusciate.

3 Affettate la mozzarella e fatela asciugare su carta da cucina. Sciacquate le melanzane, asciugatele e friggetele in abbondante olio ben caldo; scolatele su carta da cucina e salatele poco. Disponete i 3 cucchiaini di salsa tenuti da parte sul fondo di una pirofila e montate la parmigiana alternando strati di melanzane, salsa all'uovo, parmigiano, basilico spezzettato e fettine di mozzarella: abbiate cura di terminare con salsa e parmigiano. Infornate a 180° per 45 minuti. Lasciate intiepidire e completate con un po' di basilico.

Far riposare le melanzane sotto sale serve a deamarizzarle: questa tecnica è sempre presente nelle ricette originali. Alcune varietà moderne, tuttavia, sono più dolci (le tipologie tonde per esempio) e permettono di saltare il passaggio velocizzando la preparazione. Se utilizzate melanzane ovali, invece, è sempre bene seguire la tradizione.





Il Parmigiano Reggiano
dal Caseificio a casa tua,
premi stellati inclusi!



**PREMIATI
e STELLATI**

..... *dal tuo Caseificio*

*Dal 3 giugno al 4 ottobre 2020
acquistando almeno 30€ di
Parmigiano Reggiano **nella Bottega**
o **nell'e-commerce dei Caseifici.***

PUOI VINCERE



ogni settimana

100 buoni spesa per l'acquisto di
Parmigiano Reggiano *del valore pari all'importo
speso fino ad un massimo di 50€.*

ogni mese

puoi vincere una cena per 3 persone presso
Osteria Francescana, ristorante **3 stelle Michelin** dello Chef
Massimo Bottura *e ospitalità completa comprensiva di viaggio, pernottamento
in **hotel 4 stelle** e transfer, con visita al territorio.*



OSTERIA FRANCESCANA
MASSIMO BOTTURA

Ogni 30€ di acquisto ottieni una possibilità di vincita.

★ **Partecipa su: *premiatiestellati.it*** ★



Estrazioni premio mensile entro il:
31/07/2020 – 31/08/2020 – 30/09/2020 – 30/11/2020.

Montepremi complessivo pari a 98.000,00€ Iva non esposta.
Regolamento completo sul sito **premiatiestellati.it**

Quello vero è uno solo.



il potere del **sale**

FONDAMENTALE PER INSAPORIRE E CONSERVARE
IL CIBO FIN DALL'ANTICHITÀ, NEL CORSO DELLA
STORIA HA ASSUNTO UN GRANDE VALORE
ECONOMICO E RELIGIOSO. TANTO DA DIVENTARE
PROTAGONISTA DI GRANDI EVENTI STORICI

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Carlo Cambi, ricette di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni, styling di Stefania Aledi



Giuda rovescia la saliera con il gomito: Leonardo ha fissato *ab eterno* il tradimento in quel sale sparso sulla tovaglia, annuncio dell'imminente sciagura dell'Ultima Cena. Un capolavoro assoluto, il *Cenacolo* di Santa Maria delle Grazie a Milano, che narra l'esoterismo del cibo con il pesce nei piatti degli apostoli, simbolo del Nazareno. Magari servito con un po' di *garum*, la salsa dei Romani che senza sale non si sarebbe mai potuta fare! E non sembri blasfemo accostare il sale a Cristo. Fu Lui – Vangelo secondo Matteo – a dire nel “Discorso della montagna”: “Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato?”.

Parole, città e guerre

Un viaggio nella storia del sale non è solo l'esplorazione di un alimento quasi esoterico: senza sodio non si vive (è responsabile del dialogo elettrico delle cellule), ma se è troppo uccide. Da oltre diecimila anni gli uomini lo cercano, lo tesaurizzano, se lo contendono. Quando cominciarono a coltivare, cambiando dieta non prendevano più sale dalle carni (putride) della caccia e dovevano reperirlo in altro modo. Così attorno ai bianchi cristalli sono sorte città (Salisburgo, per dirne una) strade (la Salaria che portava il sale a Roma da Ostia e dall'Adriatico), leggende, riti, economie.

Perfino un'infinità di parole hanno origine dal sale. Perché bresaola? Il prefisso *bre* in celtico vuol dire *bue* e *saola* si capisce: *carne salata*. Nell'antica Roma il rituale omaggio agli Dei era fatto con la *mola salsa*, una focaccia di farro cosparsa di sale: da cui *immolare*. *Salsa* e *salsamentaria*, la bottega che vende i cibi conservati sotto sale, hanno la medesima radice. I salumi li hanno inventati i Romani e, in principio, *salamen* era solo il pesce, come le nostre squisite alici di Menaica! E poi c'è il *salario*: il sale era l'oro bianco e i centurioni venivano pagati con quello. Roma fece addirittura una

guerra agli Etruschi per impossessarsi delle loro saline. I Babilonesi ne furono grandi consumatori e commercianti, gli Egizi lo consideravano sacro e lo usavano anche per la mummificazione, gli Etruschi lo elevarono e ingrediente in cucina così come già i Greci con le olive in salamoia che erano con feta e vino resinato l'aperitivo del palazzo di Knosso.

Il trionfo gastronomico nell'antica Roma

Ma il trionfo gastronomico viene con i Romani, che ne esaltarono la capacità antibatterica e sotto sale mettevano anche la frutta. Ce lo raccontano Apicio, Catone e Plinio il Vecchio. A cominciare dal *garum* (la salsa di pesce, erbe e sale che era ubiqua nella cucina romana e di cui la nostra colatura di alici, buonissima, è lontanissima parente), per continuare con la produzione dei caci (il formaggio si faceva solo col latte ovino e si capisce perché il pecorino romano è così sapido) e del prosciutto che era prerogativa delle popolazioni del Nord, Galli romanizzati e l'eredità è rimasta. Avevano una tecnica specifica per trattare la carne di maiale: la mettevano in una giara piena di sale macinato; dopo 17 giorni veniva pulita cosparsa d'olio, affumicata e ricoperta ancora di olio e un po' d'aceto.

Fra ingiuste gabelle e intramontabili ricette

La fama (e la fame di sale) è andata avanti per millenni. Lo testimonia anche Dante. Siamo in *Paradiso* (Canto XVII) e il suo prozio Cacciaguida gli preconizza l'esilio con queste parole: “Tu proverai sì come sa di sale lo pane altrui”, perché in Toscana e a Firenze il pane era sciapo: per una questione di tasse (niente di nuovo sotto il sole); pare che nel Duecento i pisani dove arrivava il sale chiedessero una gabella esosa ai fiorentini e per tutta risposta questi lo tolsero dal pane. E così in Umbria e nelle Marche per via di una tassa che aveva messo il Papa: Perugia addirittura nel 1540 fece la rivolta del sale.

Oggi noi spesso ne abusiamo. Ma lo usiamo ancora per conservare e per cucinare. Per esempio in piatti come il pesce al sale, la cottura sulla mattonella di sale, le uova disidratate al sale e gran parte delle marinature che sono “gioielli” della nostra gastronomia.

E se si rovescia il sale? È costume buttarsene un po' dietro le spalle. Come nell'antichità perché, per dirla con Cicerone, il sale è il cemento dell'amicizia e il sapore della vita. Da condurre *cum grano salis*!

FILETTO DI TONNO MARINATO CON
CAMPARI E POMPELMO ROSA

pag. 20



Tagliere MVH, cucchiaio Pinti Inox. Nella pagina accanto: piatti e piattino Mancuso Design Lab, ciotoline MVH, tovagliolo e canovaccio La Fabbrica del Lino. Nella pagina precedente: piatti ovali Mancuso Design Lab, posate MVH, tovaglioli La Fabbrica del Lino, bicchieri Ichendorf. In tutto il servizio, piastrella Energieker. In apertura, cucchiaio capovolto Pinti Inox. Indirizzi a pag. 114.



MILLEFOGLIE DI MELANZANE
CON SALSA E MOZZARELLA

pag. 16





Buono, ma con moderazione

LO CHEF MORENO CEDRONI, DUE STELLE MICHELIN, È PATRON DEL RISTORANTE LA MADONNINA DEL PESCATORE, A MARZOCCA DI SENIGALLIA, DELLA SALUMERIA ITTICA ANIKO, A SENIGALLIA, E DEL "SUSCI" BAR IL CLANDESTINO, DI PORTONOVO AL CONERO.

SAPORE DI MARE, MA ANCHE DI SALE? CON MODERAZIONE. HO IMPARATO CHE IL SALE È COME GLI AGGETTIVI NELLA SCRITTURA: SENZA SEI PIATTO, SE ABBONDI DIVENTI STUCCHEVOLE. COSA PENSA, LEI CHE È UN ESPLORATORE DELLE FRONTIERE GEOGRAFICHE E ANTROPOLOGICHE DELLA CUCINA, DEI DIVERSI SALI: QUELLI ROSA, QUELLI NERI...?

SONO MOLTO DI MODA. LE DIFFERENZE DI GUSTO E L'APPORTO DEI MINERALI CHE LI COLORANO, SEMPRE AMMESSO CHE I SALI SIANO AUTENTICI, SONO PIUTTOSTO SFUMATE. PERÒ UNA DIFFERENZA TRA I SALI C'È. IO USO QUELLO FINE E QUELLO IN SCAGLIE, QUELLO GROSSO È UN PO' AGGRESSIVO. **LEI HA DIMINUITO LE QUANTITÀ: HA UN SEGRETO PER FARLO?** CON L'ESPERIENZA SI ARRIVA AL DOSAGGIO GIUSTO. PER LA PASTA, SECONDO ME, SERVONO 8 GRAMMI PER LITRO. L'ALTRA ACCORTEZZA È USARE SEMPRE PRODOTTI FRESCHISSIMI: COSÌ IL SALE SERVE A SOTTOLINEARE IL SAPORE, NON A COSTRUIRLO. SE SI FA CUCINA DI PESCE È FONDAMENTALE.

GAMBERONI AGLI AROMI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

12 gamberoni con la testa – 2 cucchiaini di semi di coriandolo – 2 cucchiaini di pepe bianco – 4 foglie di alloro – 4 bacche di anice stellato – 1 testa d'aglio – 1 peperoncino – 1 limone piccolo non trattato – 2 kg di sale grosso – 2 cucchiaini di pepe nero per la salsa 120 g di maionese – 30 g di senape in grani – 2 cetriolini sott'aceto – 1 cuore di sedano con le foglie – pepe

1 In una ciotola riunite il sale, il coriandolo, i due tipi di pepe, le foglie di alloro, l'anice stellato, il peperoncino affettato e mescolate. Tagliate a metà in orizzontale la testa d'aglio e dividete il limone in 4 spicchi.

2 Versate metà del sale aromatizzato in una teglia, unite mezza testa d'aglio, 2 spicchi di limone e scaldatelo in forno a 220° per 10 minuti. Togliete la teglia dal forno, appoggiate i gamberi sul sale caldo, unite i 2 spicchi di limone e l'aglio rimasti, coprite con il mix di sale rimasto e rimettete in forno e cuocete per 20 minuti.

3 Preparete la salsa. Tritate il sedano con le sue foglie e i cetriolini, mescolateli con la senape, la maionese, e una generosa macinata di pepe. Togliete la teglia dal forno, estraete i gamberi dal sale, sgusciateli e serviteli con la salsa.

MILLEFOGLIE DI MELANZANE CON SALSA E MOZZARELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
670 CAL/PEZZO

3 melanzane violette piccole – sale grosso rosa dell'Himalaya (in alternativa sale grosso normale) – 600 g di mozzarella fiordilatte per la salsa 10 pomodori datterini – 1 cucchiaini di capperi dissalati – 2 cucchiaini di prezzemolo tritato – 1 spicchio d'aglio – 1 scalogno – 1 cucchiaio di aceto balsamico – il succo e la scorza grattugiata di 1 limone non trattato – 1 pizzico di peperoncino in polvere – 120 ml d'olio extravergine d'oliva

1 Lavate le melanzane e tagliatele a fette di 6-7 mm. Mettete un leggero strato di sale grosso in una padella antiaderente e fatelo scaldare per 2 minuti. Adagiate le fette di melanzana sul sale e fatele cuocere 3 minuti per lato a fiamma vivace; toglietele dalla padella, eliminate eventuali grani di sale e appoggiatele su una teglia rivestita di carta da cucina. Se durante la cottura il sale si riduce ripristinatelo in modo che ce ne sia sempre un leggero strato che ricopre tutto il fondo della padella, ma attendete sempre che si sia riscaldato bene prima di proseguire la cottura. Sgocciolate bene la mozzarella e tagliatela a fettine sottili.

2 Tritate finemente lo scalogno e, grossolanamente, i capperi; lavate i datterini e tagliateli a cubetti molto piccoli. Riunite tutti questi ingredienti in una ciotola, unite l'aceto balsamico, il succo e la scorza del limone, il peperoncino, l'aglio spremuto, il prezzemolo e l'olio e mescolate molto bene.

3 In ciascun piatto singolo formate 1 torretta alternando fette di melanzana, salsa e fettine di mozzarella. Completate con 1 cucchiaino di condimento e servite.

MAGATELLO IN CROSTA CON SALSA TONNATA E AVOCADO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
470 CAL/PEZZO

600 g di magatello di vitello legato – 4 rametti di rosmarino – 20 foglie di salvia – 1 mazzetto di timo – rucola e avocado per accompagnare – 2 kg di sale grosso – 30 g di bacche di pepe misto per la salsa tonnata all'avocado 1 uovo grande – 200 ml d'olio di semi di girasole – 100 g di tonno sgocciolato – il succo di 2 lime – 2 acciughe sott'olio – 1 avocado piccolo – sale – pepe

1 Mettete le bacche di pepe in un mortaio e pestatele per ottenere un trito grossolano (oppure avvolgetele in un doppio strato di carta da cucina e pestatele con un pesto carne). Staccate gli aghi di rosmarino e le foglie di timo, tritatele con la salvia e mescolateli con il pepe. Trasferite il mix aromatico su un tagliere e rotolatevi il magatello in modo che ne sia rivestito.

2 In una ciotola mescolate il sale con 1 bicchiere d'acqua, le erbe e il pepe rimasti sul tagliere e distribuitene uno strato di 1 cm abbondante sul fondo di una pirofila che contenga il magatello in misura. Appoggiate la carne sul sale, ricopritela completamente con quello rimasto, poi infornate a 220° per circa 35 minuti. Togliete la pirofila dal forno e, dopo qualche minuto, spaccate la crosta di sale. Estraete la carne, spennellatela per eliminare ogni residuo di sale e trasferitela, avvolta in alluminio, nel frigorifero. Lasciatela raffreddare completamente e affettatela finemente.

3 Preparete la salsa. Mentre la carne cuoce, sgusciate l'uovo in un mixer, condite con sale e pepe e frullate unendo l'olio a filo fino a ottenere una maionese densa. Aggiungete il succo di lime. il tonno, le acciughe sgocciolate, l'avocado sbucciato e a tagliato a pezzetti e frullate fino a ottenere una salsa omogenea. Distribuitela sul fondo di un piatto da portata, sistematevi le fette di magatello e copritele con altra salsa. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti. Coprite la carne e trasferitela in frigorifero per alcune ore prima di servire. Circa 15 minuti prima di portarla in tavola, toglietela dal frigorifero, decoratela con alcune foglie di rucola lavate e asciugate, alcuni cubetti cubetti di avocado, una macinata di pepe e servite.

MAGATELLO IN
CROSTA CON SALSA
TONNATA E AVOCADO



Nella pagina
accanto: tovagliolo
MVH, cucchiaio
Pinti Inox, piatto
Mancuso Design
Lab, ciotolina
Ichendorf.
Nella pagina
precedente: piatti,
ciotole e tovagliolo
MVH, forchetta
Pinti Inox.
Indirizzi a pag.114





ANANAS ARROSTO
CON MIRTILLI ALLO
SCIROPPO DI ZENZERO

pag. 20



FILETTO DI TONNO MARINATO CON CAMPARI E POMPELMO ROSA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
650 CAL/PORZIONE

500 g di filetto di tonno trattato per l'uso a crudo, diviso in 3 filetti da 20 cm di lunghezza – 330 g di zucchero – 2 cucchiaini di Campari – 2 cucchiaini di succo di pompelmo rosa – 1 pompelmo rosa non trattato – 600 g di sale grosso per l'insalata 8 piccole zucchine novelle – 40 g di pinoli – 80 g di uvetta – 60 ml di succo di pompelmo – 80 ml d'olio extravergine d'oliva – 3 rametti di maggiorana – pepe

1 In una ciotola riunite il sale, lo zucchero, il Campari, il succo di pompelmo e mescolate. Affettate il pompelmo. Stendete sul piano di lavoro un foglio di pellicola alimentare; distribuitevi sopra metà delle fette di pompelmo, metà del mix di sale e i 3 filetti di tonno. Coprite col il mix di sale e le fette di pompelmo rimasti e avvolgete strettamente il tutto nella pellicola.
2 Appoggiate l'involucro in una pirofila, copritelo con un vassoio più piccolo con sopra un peso e mettete in frigo per 6-8 ore. Togliete la pellicola, eliminate le fette di pompelmo, estraete i filetti di tonno, sciacquateli e asciugateli con carta da cucina e affettateli.
3 Preparate l'insalata. Tostate i pinoli per circa 3 minuti in una padella antiaderente senza grassi; emulsionate l'olio con il succo di pompelmo e immergetevi l'uvetta. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a strisce sottili con una mandolina. Disponete il tonno in un piatto con le zucchine. Condite con l'emulsione al pompelmo e l'uvetta, spolverizzate con le foglioline di maggiorana e una macinata di pepe, completate con i pinoli e servite

ANANAS ARROSTO CON MIRTILLI ALLO SCIROPPO DI ZENZERO

FACILE
PER 00 PEZZI
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 70 MINUTI
120 CAL/PEZZO

1 ananas piccolo – 2 albumi – 100 g di zucchero – 2 cm di zenzero – 1 stecca di vaniglia – 250 g di mirtilli – qualche foglia di menta – 2 kg di sale grigio di Guérande (oppure di sale grosso)

1 In una ciotola e mescolate il sale con gli albumi, poi stendetelo su una placca, appoggiatevi l'ananas e rivestitelo con uno strato di composto dello spessore di 2-3 cm lasciando libero il ciuffo. Trasferitelo in forno e cuocetelo a 150° per circa 1 ora sul ripiano più basso.
2 In un pentolino mettete 1 dl d'acqua, lo zucchero, lo zenzero a fettine e la vaniglia tagliata a metà per il lungo. Portate a bollore e cuocete per 3-4 minuti; togliete lo sciroppo dal fuoco, filtratelo e fatelo raffreddare in frigo.
3 Sforate l'ananas, fatelo riposare per 1 ora, poi rompete la crosta di sale. Estraete il frutto, sciacquatelo per eliminare ogni residuo di sale,

asciugatelo, eliminate il ciuffo e fatelo raffreddare. Una volta freddo sbucciatelo e tagliatelo a pezzetti; mescolatelo coi mirtilli lavati e asciugati, copritelo con lo sciroppo e mettetelo in frigorifero per alcune ore. Servitelo freddo decorato con foglioline di menta.

CETRIOLI SALATI SOTT'ACETO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA
120 CAL/PERSONA

2 cetrioli lunghi – 250 ml di aceto di riso (o altro aceto delicato) – 120 g di zucchero semolato fine – 4 cucchiaini di sale in fiocchi (Maldon-Fleur de sel)

1 Lavate i cetrioli, asciugateli, spuntateli e tagliateli a fette di 2 mm, metteteli con il sale in una ciotola di vetro o di ceramica e mescolate. Fatele riposare per 20 minuti mescolandoli un'altra volta poi trasferitele in un colapasta e sciacquatele.
2 Trasferite le fette di cetriolo in una ciotola e coprite con acqua bollente; scolatele dopo 1 minuto, sciacquatele e metteteli in uno o più vasetti.
3 In una ciotola fate sciogliere lo zucchero nell'aceto; versate il liquido sui cetrioli affettati e fate riposare per almeno 1 ora prima di consumarli. Si conservano in frigorifero fino a una settimana.

BASILICO SOTTO SALE

FACILE
PER 1 VASETTO
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA NESSUNA
100 CAL/VASETTO

2 mazzetti di basilico – sale fino (le dosi dipendono dal barattolo usato; vasi della stessa capacità possono avere forme diverse e quindi necessitare di quantità diverse)

1 Staccate le foglie di basilico freschissime, senza macchie, ammaccature o imperfezioni e perfettamente asciutte. In un vaso di vetro pulito versate uno strato di sale di 2-3 mm. Aggiungete 2-3 foglie di basilico in modo da coprire tutta la superficie e spolverizzatele di sale.
2 Ripetete l'operazione fino a riempire il vaso e copritelo con un ultimo strato di sale di 4-5 mm, in modo che le ultime foglie ne siano completamente ricoperte. Smuovete leggermente il barattolo, chiudetelo e conservatelo in un luogo fresco o in frigorifero per 6 mesi.
3 Al bisogno prelevate le foglie di basilico che vi occorrono, eliminate il sale con un pennello oppure lavatele sotto l'acqua fredda, e utilizzatele per la vostra ricetta avendo l'accortezza di diminuire la dose di sale prevista. Il sale rimasto sarà aromatizzato al basilico e potrete utilizzarlo per condire altri piatti. Potete utilizzare questo metodo di conservazione anche con altre erbe fresche come prezzemolo, aneto, erba cipollina e coriandolo.

Un tour nella storia

FINO AGLI ANI '50 IN ITALIA C'ERANO MOLTI IMPIANTI DI PRODUZIONE INDUSTRIALE DEL SALE. TRA I POCHI RIMASTI OGGI, IL PIÙ GRANDE È QUELLO DI SANTA MARGHERITA DI SAVOIA, IN PUGLIA, ZONA GARGANICA CHE SFRUTTA I LAGHI SALATI COSTIERI. IMPORTANTI ANCHE LE SALINE DI TRAPANI. TRA QUELLE STORICHE, LA PRIMA DA VISITARE È LA SALINA ETRUSCA DI CERVIA; QUI SI ESTRAE IL PREGIATO "SALE DOLCE", CHE DEVE IL SUO GUSTO ALL'ASSENZA DI CLORURI AMARI, E SI PUÒ FARE SCUOLA DI SALINA (0544971765). A VOLTERRA, IN TOSCANA, C'È UNA CAVA DI SALGEMMA (IL SALE CHE SI ESTRAE DALLA TERRA, PURISSIMO) TRA LE POCHE RIMASTE IN ITALIA (0588-44325). IN SICILIA CI SONO ALTRE DUE MINIERE DI SALGEMMA QUELLA DI PETRALIA E QUELLA DI REALMONTE CHE È DEFINITA LA CATTEDRALE DEL SALE (0922816454). RESTANDO IN SICILIA SONO DA VEDERE LE SALINE DI MOZIA (3483804301) E L'OASI NATURALE DI PRIOLO (0931735026). SUGGERIMENTI GLI STAGNI DEL MOLENTARGIUS, A CAGLIARI (070379191). PER SAPERE COME FACEVANO IL SALE I ROMANI SI VA A TARQUINIA SUL LITORALE DELLA MAREMMA LAZIALE (0766864605).



LA CUCINA È UN LUNGO RACCONTO

La sommelier e pizzaiola **Marzia Buzzanca**, cuore aquilano e identità cosmopolita, ci conduce all'Hofstätter Garten di Termeno, nella suggestiva cornice alpina delle vigne della Cantina di Martin Foradori.

In una vita sempre legata alla ristorazione, dopo il terremoto, fa di necessità virtù diventando pizzaiola.

All'Hofstätter Garten si possono assaporare le delizie nate dall'attento studio di Marzia sulla lievitazione e la ricerca dei sapori dei terroirs e delle eccellenze di tutta la Penisola.

L'amore per la ristorazione a 360°, l'accoglienza e il vino: la formula è in degustazione; partendo dalla cacio e pepe, per finire con una speck, arancia e riduzione di Lagrein, tutti i piatti sono esaltati da sapienti abbinamenti enologici.

Troviamo inoltre anche una carta dedicata ai piatti di cucina della tradizione italiana. In questo angolo, racchiuso tra le possenti mura dell'antica cantina, la padrona di casa è riuscita a creare un luogo intimo e caldo, dal fascino unico, capace di raccontare la ricchezza della cucina italiana.



Hofstätter Garten - Piazza Municipio, 7 - Termeno (BZ)
Tel. 0471 861187 - info@garten-hofstatter.com

Ferrarelle
dedica questa pagina
ad un suo cliente speciale.

LISCIA, GASSATA O...
Ferrarelle

Tommaso Arrigoni

Innocenti evasioni

DINAMICO ED ESPANSIVO, LO CHEF MILANESE PROPONE UNA CUCINA SOSTENIBILE E RAFFINATA CON LIBRI, CORSI, TV. E I SUOI STELLATI E ITALIANISSIMI MENU

di Silvia Bombelli, foto di Michele Tabozzi

Ire da primato

Diplomato alla scuola alberghiera Carlo Porta di Milano e dal '95 nella brigata di Claudio Sadler, Tommaso Arrigoni (48 anni) ha aperto il suo ristorante nel '98 ed è membro Ire dal 2007. L'associazione, oltre a favorire l'incontro e il confronto tra colleghi, organizza corsi di aggiornamento professionale manageriali per tenersi informati su tecnologie e normative e tecniche di marketing, che lo chef ha molto apprezzato.

il ristorante

Nell'elegante locale milanese dello chef (50 coperti, con giardino zen e 1 stella Michelin dal 2009), per la riapertura post emergenza Covid, al menu degustazione è stato affiancato W l'Italia, a base di tipicità di microproduttori (di formaggi caprini come di asparagi) per una cucina sostenibile, solidale e di tricolore eccellenza (tommasoarrigoni.it).



POLPO ROSOLATO, MELANZANA AFFUMICATA,
CONCENTRATO DI POMODORO
E CIALDE DI PATATE

pag. 24

Simpatico, affabile e infaticabile, Tommaso Arrigoni sembra avere mille vite. Chef patron di un ristorante stellato a Milano, con uno spazio dedicato a corsi e divulgazione culinaria, segue lanci per altri locali, anche all'estero, firma menu a tema per serate di gala, partecipa a trasmissioni televisive con focus sulla buona tavola e gestisce con la moglie una piccola azienda vinicola in Piemonte, dove produce un ottimo Monferrato Doc senza solfiti. Riuscire a fare tutto e molto bene è un fatto di temperamento, un'attitudine a far fruttare ogni momento. Del resto lui è l'autore di *Uno chef senza sprechi*, il nuovo libro in cui spiega proprio come utilizzare i gambi dei broccoli per una salsa, i torsoli d'ananas come accompagnamento ai gamberi e le bucce di mele cotogne per un sidro delizioso. Anche nel menu del ristorante si trovano piatti che valorizzano tutti gli ingredienti, anche i più semplici. Se sono di grande qualità basta un piccolo tocco, qualche erba aromatica e un filo di olio per renderli memorabili.

Basti pensare al "trucco" dell'affumicatura delle melanzane, proposto in questa ricetta, che lascia sognare con un espediente semplice ed economico. E anche questo è un punto d'onore di Arrigoni: nel suo locale seppur elegante e stellato, sono permesse traversate gustative tra tipicità milanesi, grandi carni, dolci perfetti e anche Champagne di piccoli produttori davvero speciali senza "ricadute" sul conto, cosa infrequente soprattutto a Milano. E per provare i manicaretti dello chef anche senza muoversi da casa o dall'ufficio Arrigoni ha pensato a un'altra novità, sempre sostenibile e "godibile". Durante il lockdown ha avviato anche a Milano un'attività già sperimentata con successo a Londra: si chiama Godo e garantisce il recapito su due ruote in 30 minuti di prelibate pietanze confezionate in riciclabilissimi barattoli di vetro. Gli ingredienti? Al 100% made in Italy, come aragosta siciliana, pomodori San Marzano, manzo di Fassona o pasta di Gragnano (mygodo.com/it).



POLPO ROSOLATO, MELANZANA AFFUMICATA, CONCENTRATO DI POMODORO E CIALDE DI PATATE

PER 4 PERSONE

1 di kg polpo – **1 grossa melanzana viola** – **500 g di patate**
– **40 g fecola** – **2 spicchi d'aglio** – **1 scalogno** – **alloro**
– **timo** – **maggiorana** – **doppio concentrato di pomodoro**
– **100 g di trucioli di legno non resinosi (nei negozi di bricolage)** – **olio di semi** – **olio extravergine d'oliva**
– **sale** – **pepe**

Lavate il polpo, mettetelo in una busta sottovuoto e trasferitelo in una pentola con acqua a 97° per 90 minuti (senza termometro potete tenere l'acqua appena sotto il bollore). Lasciatelo raffreddare e tagliatelo a pezzi. Mondate la melanzana, tagliatela a metà e cuocete in forno a 200°.

Stendete i trucioli di legno e un po' di erbe aromatiche in una vecchia padella e scaldate finché non iniziano a fare il fumo. Appoggiate una gratella sulla padella, sistematevi la melanzana e fate affumicare 5 minuti per parte: regolate la potenza del fuoco in modo che il fumo sia denso ma non eccessivo; fate raffreddare coperto. Spolpate la melanzana eliminando la buccia e condite con olio, un trito di timo e maggiorana, sale e pepe.

Sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e cuocetele in forno a 180° con uno spicchio d'aglio e lo scalogno, sbucciati, e un po' di erbe aromatiche. Quando sono ben arrostate immergetele in una pentola con un 7,5 dl d'acqua e portate a bollore: otterrete un brodo al gusto di patate arrosto. Fatelo ridurre della metà su fuoco vivace, passatelo in un colino, rimettetelo nella pentola, stemperatevi la

l'alternativa

Per semplificare la preparazione potete lessare il polpo in maniera tradizionale oppure utilizzare filetti di ombrina o altro pesce a carne bianca, rosolandoli in padella con poco olio.



fecola e riportate a bollore mescolando. Stendete un sottile strato di crema di patate in una teglia foderata di carta da forno ed essiccate in forno a 48° per 12 ore. Spezzettate la cialda in pezzi irregolari e friggeteli in olio di semi caldissimo, finché si gonfiano. Rosolate il polpo in una padella con un filo d'olio e l'aglio rimasto, sbucciato, e un po' di erbe. Disponete nei piatti melanzana a quenelle e il polpo, guarnite con "puntini" di concentrato e le cialde.



Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.

Grazie alla resistenza e all'assorbente unica, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.

Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.



CHE pizza!

DALL'ITALIA HA
RAGGIUNTO TUTTI GLI
ANGOLI DEL GLOBO:
QUI LA TROVATE IN
VERSIONE GOURMET.
CON TOPPING SFIZIOSI
E IMPASTI SPECIALI

a cura di Monica Pilotto, ricette di Alessandra
Avallone, foto di Laura Spinelli,
styling di Stefania Aledi

ROVESCIAIA CON
CUORE DI BUE E GUANCIALE

pag. 30



CON INSALATA
DI MELANZANE E FETA

pag. 30

ALLA CREMA DI DATTERINI GIALLI
E STRACCIATELLA

pag. 30





Pagina 27: piatto MVH, piattino Ceramiche ClaireLune.
 Pagina 28: ciotola Mugseco, piattino Ceramiche ClaireLune e tovagliolo La Fabbrica del Lino.
 Indirizzi a pagina 114

ROVESCATA CON CUORE DI BUE E GUANCIALE

FACILE
 PER 4 PERSONE
 PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
 COTTURA 25 MINUTI
 700 CAL/PORZIONE

impasto di farina bianca
 360 g di farina 00 – 2 g di lievito
 di birra secco – 8 g di sale
per la guarnizione 4 pomodori Cuore
 di bue maturi e sodi – 1 cipollotto
 rosso – 30 g di pecorino romano
 – 1 cucchiaio di succo di limone
 – 120 g di olive verdi e nere
 – rosmarino – foglie di alloro
 – 6 carciofini sott'olio – 10 fettine
 di guanciale – olio extravergine
 d'oliva – sale – pepe

1 In una ciotola sciogliete il lievito di birra in 0,7 dl d'acqua, setacciatevi la farina e unite altri 1,3 dl d'acqua mescolando con un cucchiaio, aggiungete il sale, quindi impastate a mano o nella planetaria con il gancio per 10 minuti. Formate una palla, mettetela in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciate lievitare a temperatura ambiente per 4 ore.
2 Lavate e tagliate a fette spesse i pomodori, salateli e lasciateli scolare sopra un tagliere inclinato. Mondate e affettate a rondelle il cipollotto rosso, poi conditelo con succo di limone. Foderate una teglia da pizza di 32-34 cm di diametro con un foglio di carta forno, distribuitevi sopra le fette di pomodoro scolate, sovrapponendole leggermente, le rondelle di cipollotto e cospargete con il pecorino romano grattugiato.
3 Stendete la pasta in un disco delle stesse dimensioni della teglia, bucherellatelo con i rebbi di una forchetta e sovrapponetelo ai pomodori; poi trasferite in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Riunite in una ciotola le olive, i carciofini tagliati a metà, le foglie di rosmarino e quelle di alloro, aggiungete un giro d'olio e lasciate marinare il più a lungo possibile. Togliete la pizza dal forno, capovolgetela su una seconda teglia e rimettete in forno altri 5 minuti, sotto il grill acceso. Sforatela e guarnitela con olive, carciofini marinati e le fettine di guanciale. Completate con un giro di olio, pepe a piacere e servite.

CON INSALATA DI MELANZANE E FETA

FACILE
 PER 4 PERSONE
 PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
 COTTURA 30 MINUTI
 650 CAL/PORZIONE

impasto di farro a lunga lievitazione
 250 g di farina di farro bianca
 – 150 g di farina bianca 0 o Manitoba
 – 1 cucchiaio di olio extravergine
 d'oliva – 2 g di lievito di birra secco
 – semola di grano duro per
 la spianatoia – 8 g di sale
per la guarnizione 2 melanzane
 lunghe nere o violette – 2 spicchi
 d'aglio – 1 peperoncino piccante
 – coriandolo fresco o prezzemolo
 – 200 g di passata di pomodoro
 – 150 g di mozzarella – 150 g di feta –
 olio extravergine d'oliva – sale

1 Mischiate in una ciotola le 2 farine e fate un pozzetto al centro, sciogliete il lievito in 0,7 dl d'acqua e versatelo in mezzo alla farina, unite altri 2 dl d'acqua, l'olio e, direttamente sulla farina, il sale. Mescolate brevemente con un cucchiaio. Quando tutta la farina sarà bagnata, coprite e lasciate riposare per 15 minuti. Spolverizzate generosamente di semola la spianatoia, rovesciatevi l'impasto, dategli la forma di un rettangolo, quindi ripiegate gli angoli di pasta dall'esterno verso il centro più volte. Ripetete il giro delle pieghe 2 volte a distanza di 15 minuti l'uno dall'altro, così l'impasto acquisirà consistenza. Ungetelo d'olio, mettetelo in un contenitore con coperchio e trasferitelo in frigorifero da 12 a 24 ore. Quando volete utilizzarlo portatelo a temperatura ambiente.
2 Mondate e tagliate le melanzane a fette oblique, foderate la placca con carta da forno e allineatevi le melanzane, salate e cuocete nel forno a 200° per 10 minuti. Fuori dal forno conditele con olio e un battuto fine di aglio e coriandolo (o prezzemolo). Aggiungete 1/2 peperoncino a fettine, mescolate e lasciate marinare per 30 minuti.
3 Allargate l'impasto in una teglia rotonda di 30-32 cm di diametro. Lasciate le impronte delle dita nella pasta come per una focaccia, condite con la passata salata. Cuocete a 240° per 10 minuti. Cospargete la pizza di mozzarella tagliata a dadini e rimettete in forno per altri 10 minuti.

Guarnite con le melanzane e la feta sbriciolata; ripassate in forno per 1 minuto e servite con il peperoncino rimasto, olio a crudo e coriandolo fresco.

ALLA CREMA DI DATTERINI GIALLI E STRACCIATELLA

FACILE
 PER 4 PERSONE
 PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
 COTTURA 35 MINUTI
 770 CAL/PORZIONE

per l'impasto di grano duro 400 g di
 semola di grano duro – 6 g di lievito
 di birra fresco – 1 cucchiaio di olio
 extravergine d'oliva – 10 g di sale
per la guarnizione 400 g di ciliegini
 gialli e arancioni – 2 spicchi d'aglio
 – 100 g di olive nere denocciolate
 sott'olio – 12 filetti di acciuga sott'olio
 – 250 g di stracciatella o burrata
 – 1 mazzetto di menta
 – olio extravergine d'oliva

1 Incorporate alla semola il lievito di birra sciolto in 0,7 dl d'acqua e lavorate l'impasto sulla spianatoia per 5 minuti. Sciogliete il sale in 0,5 dl di acqua e versatela nell'impasto, unite ancora 1 dl di acqua, l'olio e continuate a impastare. Formate un panetto compatto, copritelo e lasciatelo lievitare per 2 ore, finché il volume sarà raddoppiato. Quindi stendete l'impasto con il matterello, dandogli una forma allungata e lasciate riposare per almeno 10 minuti.
2 Intanto tritate grossolanamente le olive nere sgocciolate dal loro olio. Tagliate a metà i pomodori ciliegini gialli e arancioni e cuocetene la metà in padella con un filo d'olio e gli spicchi d'aglio schiacciati a fuoco vivace, finché iniziano a disfarsi e diventano cremosi. Unite l'altra metà e fate cuocere per 3 minuti. Quindi distribuiteli sull'impasto.
3 Trasferite in forno già caldo a 240° per 18-20 minuti. Al termine guarnite la pizza con il trito di olive disposto a mucchietti, intervallati con i filetti di acciuga. Completate con metà stracciatella a pezzetti; potete servire il resto a tavola in una ciotolina. Pepate, aggiungete la menta fresca, un filo d'olio a crudo e servite.

CON FONDENTE DI ZUCCHINE,
FIORI DI ZUCCA E MORTADELLA

pag. 34

PASSIONI CHE PIZZA!



CON POLPO
E SALAME PICCANTE

pag. 34

ALLA RICOTTA, CON LIMONE
E GAMBERETTI

pag. 34





Pagina 31: piatto grande Serax, piatto e ciotolina Stefano Toniolo Ceramiche.
Pagina 32: piatto Stefano Toniolo Ceramiche, piattini Ceramiche ClaireLune.
Pagina 33: piatto Stefano Toniolo Ceramiche, piattino Serax. Indirizzi a pagina 114

PASSIONI CHE PIZZA!

CON POLPO E SALAME PICCANTE

FACILE
PER 4/6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

per l'impasto integrale 500 g di farina integrale + farina per la spianatoia
– 3 g di lievito di birra fresco – 11 g di sale – 1/2 cucchiaino di zucchero
– olio extravergine d'oliva
per la guarnizione 1 polpo da 800 g già lessato – 1 spicchio d'aglio
– rosmarino – 250 g di passata di pomodori datterini – 150 g di datterini
– 1 cipollotto bianco – pimenton dolce (peperoncino affumicato in polvere)
– 50 g salame piccante – 50 g ricotta salata – olio extravergine d'oliva – sale

1 Versate la farina in una ciotola, aggiungete lo zucchero e il lievito sciolto in 0,7 dl di acqua, quindi versate altri 2,8 dl di acqua. Mescolate l'impasto con un cucchiaino, finché risulterà appiccicoso. Copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare in un luogo tiepido, finché il suo volume sarà triplicato (6 ore circa). Versate la farina sulla spianatoia, unite al centro l'impasto morbido e lievitato, amalgamate il tutto vigorosamente (oppure utilizzate la planetaria con il gancio), finché l'impasto non si attaccherà più alle mani o alla ciotola dell'impastatrice; aggiungete il sale, un cucchiaino d'olio e lavorate ancora per qualche minuto. Infarinate di nuovo la spianatoia, appoggiatevi l'impasto preparato e date qualche piega dai lati verso il centro, così che tenga la forma, aggiungendo se necessario altra farina.
2 Dividete l'impasto in 4 o 6 panetti e lasciateli rilievitare 20 minuti. Quindi stendeteli in dischi sottili e trasferiteli sulla placca del forno. Conditeli con la passata di datterini leggermente salata. Pulite il polpo dalla pelle, dividete i tentacoli, affettate la prima parte più spessa e lasciate intere quelle terminali. Schiacciate l'aglio con 2 prese di sale, aggiungete 2 cucchiaini di pimenton, 2 cucchiaini d'olio, condite il polpo con la pasta ottenuta e profumate con qualche ago di rosmarino spezzettato.
3 Grattugiate parte della ricotta sopra le pizze crude,

poi trasferitele in forno a 240° per 10 minuti. Guarnite con il polpo e rimettete in forno per 5 minuti. Intanto mondate e affettate il cipollotto (bulbo e gambo insieme), affettate i datterini e conditeli con sale, olio, rosmarino, poi uniteli al cipollotto affettato. Togliete le pizze dal forno, aggiungete i ciliegini con il loro condimento, il salame piccante a fettine e completate con la ricotta salata rimasta, grattugiata.

ALLA RICOTTA, CON LIMONE E GAMBERETTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

per l'impasto di farina 00
– 360 g di farina 00 – 2 g di lievito di birra secco – 8 g di sale
per la guarnizione 200 g di ricotta
– 3 cucchiaini di pecorino grattugiato
– 24 code di gamberetti sgusciate
– 200 g di ciliegini rossi, verdi, neri a piacere – 1 piccolo limone non trattato – 60 g di spinacini – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di basilico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciogliete il lievito in 0,7 dl d'acqua, quindi aggiungete la farina e altri 1,3 dl d'acqua, mescolate con un cucchiaino; unite il sale e impastate a mano o nella planetaria con il gancio per 10 minuti. Formate una palla, mettetela in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciate lievitare a temperatura ambiente per 4 ore circa.
2 Stendete l'impasto in un disco di 34 cm di diametro. Frullate la ricotta con un cucchiaino di succo di limone, un cucchiaino della sua scorza e il pecorino grattugiato. Distribuite la crema sopra la pizza, aggiungete qualche rondella sottile di limone e trasferite in forno caldo a 240° per 10 minuti.
3 Lavate i gamberetti, conditeli con sale, succo di limone, un filo d'olio e tagliate a metà e salate i ciliegini. Lavate e saltate in padella gli spinacini con l'aglio tritato e un cucchiaino d'olio per 2 minuti. Togliete la pizza dal forno, distribuite sopra i gamberetti con i pomodorini e infornate per altri

10 minuti. Fuori dal forno completate con gli spinacini e profumate con olio, pepe e basilico.

CON FONDENTE DI ZUCCHINE, FIORI DI ZUCCA E MORTADELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

per l'impasto di grano tenero e patate
300 g di farina Manitoba – 150 g di patate – 3 g di lievito di birra fresco – 5 g di zucchero – 5 g di sale
per la guarnizione 12 zucchinette con i fiori – 1 zuccina grande – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di timo – 300 g di fiordilatte – 100 g di mortadella affettata sottile – olio extravergine d'oliva – olio per friggere – sale

1 Lessate le patate, sbucciatele, e passatele allo schiacciap patate. Sciogliete il lievito in 0,7 dl d'acqua, versatelo in una ciotola e unite lo zucchero, la purea di patate, altri 1,3 dl d'acqua e incorporate la farina e il sale. Impastate fino ad avere un composto morbido ed elastico, ungetelo con l'olio e lasciatelo lievitare coperto con la pellicola, finché il volume sarà raddoppiato.
2 Scolate il fiordilatte, tagliatelo a fette, strizzatele con le mani e riponetelo in un colino. Mondate e tagliate a rondelle le zucchinette private dei fiori, stufatele in padella con 2 cucchiaini d'olio, lo spicchio d'aglio, sbucciato, 1/2 mazzetto di timo e un pizzico di sale. Quando sono tenere, eliminate aglio e timo e schiacciatele con la forchetta. Poi mondate e affettate con la mandolina la zuccina grande e friggete le fettine in olio caldo.
3 Stendete l'impasto in un disco di 34 cm di diametro, distribuite la crema di zucchine, aggiungete il fiordilatte e cuocete in forno a 240° per 18 minuti. Eliminate il pistillo dai fiori di zucca, divideteli in 4 parti, conditeli con poco olio emulsionato con un cucchiaino di acqua e sale. Estrae la pizza dal forno, guarnitela con i fiori e rimette in forno per 2 minuti. Completate la pizza con le fette di mortadella tagliate a metà, il timo rimasto e le zucchine fritte.

Ispirazione italiana (come gli ingredienti)

Con le nuove
McChicken Variation
continua la
collaborazione
tra McDonald's e
GialloZafferano

Originale

BACON
100%
DA PANCETTA
ITALIANA

Novità | Il Goloso

Bacon 100% da pancetta italiana e
salsa ai pomodori gialli campani.

Novità | L'Audace

Scamorza affumicata con latte 100% italiano,
filetti di peperoni italiani grigliati e
salsa con cipolle e Aceto Balsamico di Modena IGP.

100%
PETTO
DI POLLO
ITALIANO

L'Originale McChicken e le McChicken
Variation contengono solo 100% petto di
pollo italiano allevato a terra, senza mangimi
OGM, proveniente da decine di allevamenti
in Veneto, Lombardia, Emilia Romagna,
Marche, Abruzzo e Molise.

Ormai da anni McDonald's continua a esplorare l'universo delle eccellenze italiane. In questo mondo sceglie la maggior parte dei suoi fornitori, in questo mondo è avvenuto l'incontro con i "maestri" della cucina di casa nostra. Dall'esperienza di GialloZafferano e dal tocco inconfondibile di McDonald's nascono le McChicken Variation 2020. Dopo il successo della prima edizione, il team guidato dallo Chef di McDonald's e da Manuel e Giovanni di GialloZafferano, ha ideato due sfiziose ricette, esaltate da quattro specialità italiane: Scamorza affumicata con latte 100% italiano, salsa con cipolle e Aceto Balsamico di Modena IGP, Bacon 100% da pancetta italiana, salsa ai pomodori gialli campani. L'Audace e Il Goloso, nuove eccellenze italiane, ti aspettano insieme al McChicken Originale nei ristoranti McDonald's dal 24 giugno.



spaghetti

FANTASIA

SAPORI DI STAGIONE E IDEE
GOURMAND PER LE TANTE
ANIME DELLA PASTA LUNGA

a cura di Cristiana Cassé



SPAGHETTI DI RISO CON VERDURE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

200 g di spaghetti di riso – 60 g di piattoni teneri – 100 g di broccoli – 1/2 peperone giallo o verde – 2 porcini o 4 grossi champignon – 1 piccolo porro – 1 manciata di basilico – 1 spicchio di aglio – 4 fettine di zenzero fresco – 1 peperoncino piccante – 2 cucchiaini di pasta d'acciughe – 1 cucchiaino di salsa di soia – il succo di 1/2 lime – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite verdure e basilico; passate i funghi con un panno umido ed eliminate le radici. Tagliate a julienne i piattoni, il porro e il peperone. Dividete i broccoli in cimette. Riducete i funghi a fettine sottili.

2 Tritate il peperoncino, lo zenzero e un po' di basilico. Mescolate la salsa di soia con il succo del lime e la pasta di acciughe stemperata in 2 cucchiaini di acqua. Quindi aggiungete il trito aromatico.

3 Fate dorare l'aglio sbucciato in un wok con 3 cucchiaini di olio. Eliminatelo, unite le verdure e saltatele a fuoco vivo per 3 minuti muovendole con una spatola; salate poco. Preparate gli spaghetti come indicato sulla confezione, scolateli e saltateli con le verdure. Condite con metà intingolo, unite un po' di basilico e serviteli con la salsa rimasta a parte.

BUCATINI ALLE MELANZANE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

320 g di bucatini – 2 melanzane lunghe – 12 fiori di zucca – 200 g di pelati (peso sgocciolato) – 50 g di formaggio ragusano stagionato

grattugiato – 1 mazzetto di basilico – 1 spicchio d'aglio – farina – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate le melanzane, prelevate la buccia e tenetela da parte; tagliate la polpa a dadini. Spezzettate i pelati. Soffriggete l'aglio sbucciato con un filo d'olio e poi unite i dadini di melanzana, i pelati e qualche foglia di basilico. Salate, pepate

e cuocete finché le melanzane saranno disfatte.

2 Intanto, tagliate a julienne le bucce delle melanzane e i fiori di zucca, infarinateli, friggeteli in olio bollente e sgocciolateli.

3 Lessate la pasta in acqua bollente salata e sgocciolatela. Mescolate il sugo con metà del formaggio, condite la pasta e completate con le verdure fritte, il formaggio e basilico rimasti.

I consigli dello chef

POLIEDRICO ED ECLETTICO FRANCO ALIBERTI SI DEFINISCE CHEF SOSTENIBILE.

COME SCEGLIERE UN BUON SPAGHETTO? LE VARIABILI SONO TANTE. DEVE AVERE UN DISCRETO TEMPO DI COTTURA E MAGARI ESSERE DI GRANO ITALIANO: È PIÙ TUTELATO DI ALTRI SUI PESTICIDI E FA POCHI CHILOMETRI, ANCHE QUESTA È UNA GARANZIA.

COME SI CUOCE? ALMENO UN LITRO D'ACQUA PER ETTO E SI SALA SOLO QUANDO BOLLE ALTRIMENTI PERDE SAPIDITÀ. SI SCOLA QUANDO LO SPAGHETTO È AL DENTE (PIÙ DIGERIBILE): DEVE AVERE ANCORA UNA LEGGERA ANIMA, NON BIANCA PERÒ. SE SI VOGLIONO CUOCERE GLI SPAGHETTI RISOTTATI, LE PARTI CREMOSE VANNO UNITE A 4 MINUTI DALLA FINE, LA PASTA CUOCE BENE NELL'ACQUA...

CI REGALA UNA RICETTA? ADORO GLI SPAGHETTI ANCORA PIEGATI, QUELLI DOPPI INSOMMA, CON IL SUGO ROSSO: LO PREPARO CON CIPOLLA, BASILICO E PELATI E LO CUOCIO 1 ORA; FRULLANDOLO A IMMERSIONE DOPO MEZZ'ORA. AH, LO FACCIO IL GIORNO PRIMA: SE RIPOSA, È PIÙ BUONO.



CHITARRA CON LO SPADA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti alla chitarra
– **200 g pesce spada in una sola fetta** – **40 g di bottarga grattugiata**
– **2 zucchine** – **1 carota** – **1 piccolo peperone rosso** – **100 g di pomodorini**
– **1 cipollotto** – **1 spicchio d'aglio**
– **1 lime** – **2 ciuffi di menta**
– **1 cucchiaino di semi di finocchio**

– **olio extravergine d'oliva** – **sale**
– **pepe in grani**

1 Tostate i semi di finocchio in un padellino e pestateli nel mortaio con 8 grani di pepe. Tagliate lo spada in 4 trancetti rettangolari e conditeli con 1 ciuffo di menta spezzettato, il mix di semi pestati, 2 prese di sale, il succo del lime e un buon giro d'olio; lasciate marinare in frigorifero per 4 ore.

2 Pulite e lavate le verdure. Tagliate a julienne le zucchine, la carota, il peperone rosso e il cipollotto. Rosolate l'aglio,

in camicia e schiacciato, in un wok con un filo d'olio. Unite la julienne di verdure e saltatela a fuoco vivo mescolando con una spatola per 3 minuti. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà, salate e pepate. Togliete dal fuoco e condite con 20 g di bottarga.

3 Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata. Intanto, scolate lo spada e cuocetelo velocemente sulla piastra rovente. Sgocciolate gli spaghetti e mescolateli con le verdure, la menta e la bottarga rimaste e un filo d'olio. Servite subito con i trancetti di spada.

SPAGHETTI IN FRITTATA CON FRIGGITELLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
510 CAL/PORZIONE

250 g di spaghetti – 400 g di peperoncini friggiteLLi – 400 g di pomodori pelati (peso sgocciolato) – 40 g di ricotta salata grattugiata – 30 g di pecorino grattugiato – 2 uova – 3 ciuffi di basilico – 2 spicchi d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli, conditeli con poco olio e fateli raffreddare. Lavate i peperoncini, puliteli e riduceteli a grossi pezzi. Soffriggeteli con 5 cucchiaini di olio finché saranno morbidi, scolateli con un mestolo forato e salateli.
2 Nella stessa padella e senza aggiungere altro condimento soffriggete gli spicchi d'aglio sbucciati. Unite i pelati spezzettati e un po' di basilico, salate e cuocete 15 minuti; frullate la salsa.
3 Condite gli spaghetti con i peperoncini, la ricotta salata, il pecorino, un po' di basilico spezzettato e le uova sbattute con sale e pepe. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente, unite gli spaghetti, compattateli con una spatola e cuoceteli 10-15 minuti finché si sarà formata una crosticina. Rovesciate la frittata su un piatto, ungete di nuovo la padella, fatevi scivolare la frittata e doratela sull'altro lato. Servitela a fette sulla salsa di pomodoro fredda.



CONOSCERLI E CUCINARLI

TRADIZIONALI SONO FATTI DI SOLA FARINA DI GRANO DURO E ACQUA. POSSONO ESSERE LISCI (ADATTI A SUGHI CREMOSI) O RUGOSI (OTTENUTI CON TRAFILE IN BRONZO, INDICATI PER SALSE POCO OMOGENEE, COME IL RAGÙ). I CALIBRI DEL DIAMETRO VANNO DA 3 A 8; I MITICI N° 5 SONO I PIÙ ADATTI A OGNI TIPO DI CONDIMENTO.

DI RISO SONO REALIZZATI CON RISO POLVERIZZATO E ACQUA. A CAUSA DELL'ESTREMA SOTTIGLIEZZA, NON SI PRESTANO PER ESSERE MANTECATI (SI IMPASTEREBBERO), MA PIUTTOSTO PER PADELLATE DI VERDURA, RAGÙ BIANCHI O BRODO.

BUCATINI VANTO DELLA TRADIZIONE ROMANESCA, PRENDONO IL NOME DAL FORO CHE LI ATTRAVERSA: UNA CARATTERISTICA CHE CONSENTE DI CATTURARE MEGLIO I CONDIMENTI E DI ABBREVIARE I TEMPI DI COTTURA NONOSTANTE IL NOTEVOLE SPESSORE. SONO PERFETTI CON I SUGHI ROSSI O A BASE D'UOVA.

ALLA CHITARRA DI ORIGINE ABRUZZESE, A SEZIONE QUADRATA, SONO A BASE DI SEMOLA DI GRANO DURO E UOVA. A LIVELLO ARTIGIANALE, VENGONO RICAVATI CON UN UTENSILE A CORDE CHE RICORDA LO STRUMENTO MUSICALE. VANNO BENE CON QUALSIASI SUGO, COME GLI SPAGHETTI TRADIZIONALI.

matidestudio.com
© 2020 Zespri Group Limited. All rights reserved.



SANO, DELIZIOSO E RICCO DI *Vitamina C*

SUNGOLD



GREEN

Delizioso e ricco di vitamina C*, il kiwi Zespri™ è la scelta naturale, ideale per portare un'esplosione di gusto e benessere nella dieta quotidiana di tutta la famiglia. A colazione o come snack in ufficio per una sferzata di energia, a pranzo e a cena così com'è, per aggiungere freschezza a piatti più creativi. *(123mg/100g di kiwi).

KIWI ZESPRI™, IL FRUTTO STRAORDINARIO PER FARE IL PIENO DI GUSTO E VITALITÀ
in ogni momento della giornata!

LA CUCINA È CREATIVITÀ E SCAMBIO DI IDEE.
ECCO PERCHÉ AMIAMO CURIOSARE
TRA LE VOSTRE FOTO E DARVI SPAZIO

SCELTA DAI LETTORI

Voluttuosa crema

Ganache al cioccolato profumata con liquore alle ciliegie, crema con le amarene sciropate e panna montata variegata all'amarena. Questi golosi strati di bontà hanno conquistato i nostri follower.



I REPOST DI SALE&PEPE

SPERIMENTAZIONI CULINARIE, BELLE FOTO E RICETTE CURATE SONO LA SPECIALITÀ DELLA BLOGGER STORICA ERIKA (@TANADELCONIGLIO). I SUOI BISCOTTI ALLA CRUSCA SONO TRA I NOSTRI REPOST PREFERITI.



CUCINATO DA VOI

Anche questo mese lettrici e lettori hanno postato nelle loro bacheche piatti cucinati ispirandosi alle ricette di Sale&Pepe. Qui le foto di @soniabozzo, @checicucini, @elicoookingmama e @lifeofvalepi.



LO SCATTO DEL MESE

Focaccia artistica



Il disegno dell'albero della vita trasforma una semplice focaccia alle cipolle in creazione artistica. Francesca (@lacucinadizipeppa) ha utilizzato bulbo, steli, foglie e fusto delle cipolle del suo orto. Il tutto è stato affettato e distribuito con garbo su una focaccia fatta con la pasta madre: #focacciafiorita, #focacciaart, #gardenscapefocaccia sono i principali hashtag per seguire una tendenza graziosa che spopola su Instagram.

OLTRE 4000
VISUALIZZAZIONI

SCONES

Un vero record per @bacchette_e_pomodoro, che fa colazione a base di scones, leggendo l'editoriale di Sale&Pepe.



sale&pepe

sempre con voi



IG stories

IN EVIDENZA

I vostri Sale&Pepe

È fonte di soddisfazione sapere che Sale&Pepe è sempre con voi: in cucina, in terrazzo, in salotto e persino al bar (@terryshabbychic). Abbiamo condiviso i vostri video e i vostri scatti, fatti mentre sfogliate la rivista.

SFOGLIA fotografia condividi

QUANDO CUCINATE
O TROVATE INGREDIENTI
E DETTAGLI IN STILE SALE&PEPE,
POSTATE LE VOSTRE FOTO
SU INSTAGRAM CON
#FOODSTYLELOVERS
E @SALEPEPE_IT

LIVING

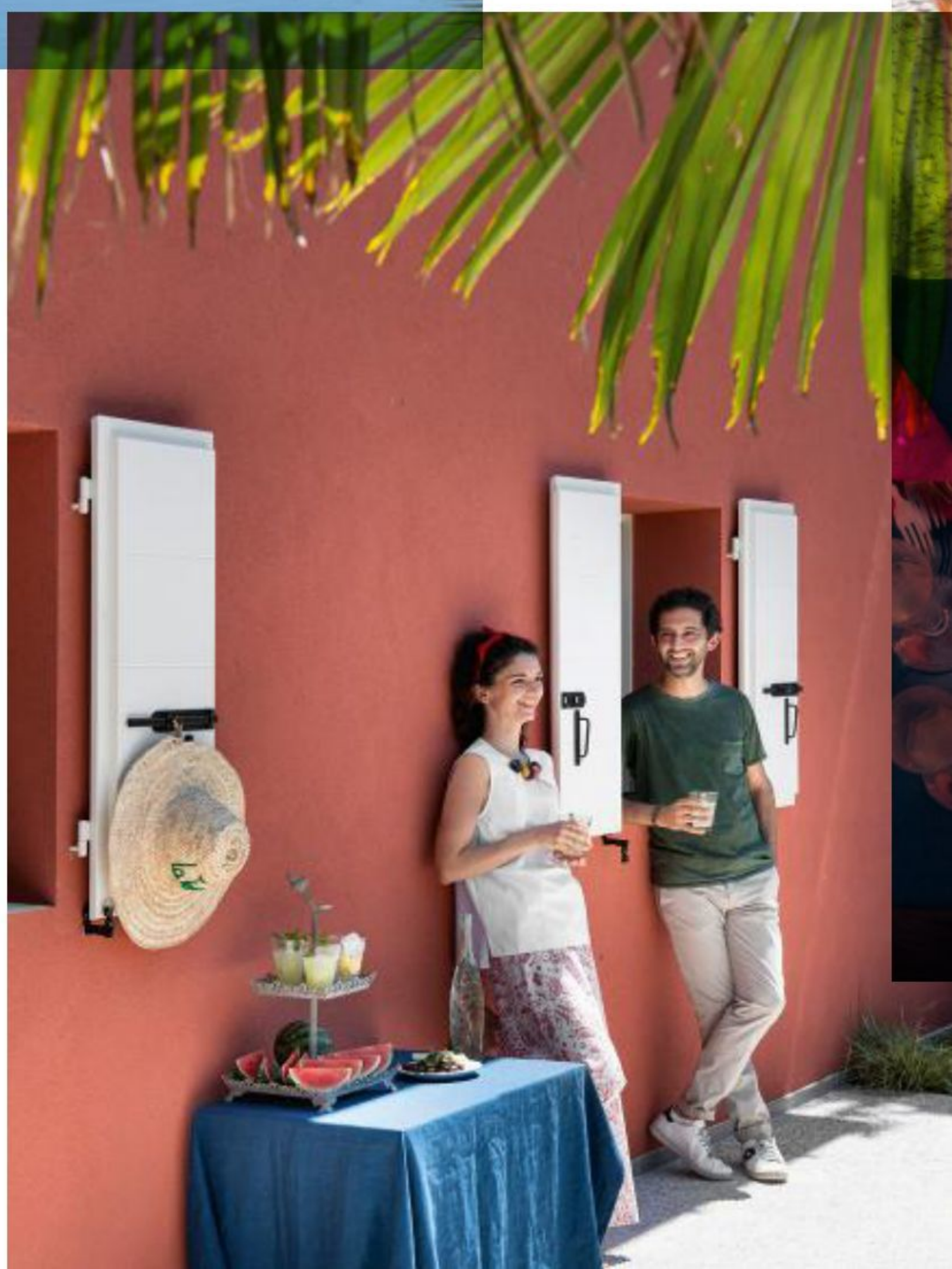
cena d'estate **in**



laguna

UNO SPECCHIO D'ACQUA, UNA LEGGERA
BREZZA, UN MENU SFIZIOSO:
SONO GLI INGREDIENTI MAGICI
PER UNA SERATA SPECIALE

testo di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefano Scatà,
styling di Marialuisa Gardimann, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi.
Si ringraziano Panigai House (Aquileia, UD) e Salvador Wine (Conegliano, TV)
per l'ospitalità e la collaborazione





mocktail

Grattugiate una noce di zenzero, mettetelo in una garza e spremetene il succo. Mescolatelo con 6 cucchiaini di sciroppo di sambuco, il succo di 1 limone, acqua frizzante, ghiaccio e foglie di menta.



FOCACCIA RIPIENA
IN PADELLA

pag. 49



INSALATA DI FICHI
E POMODORI

pag. 49

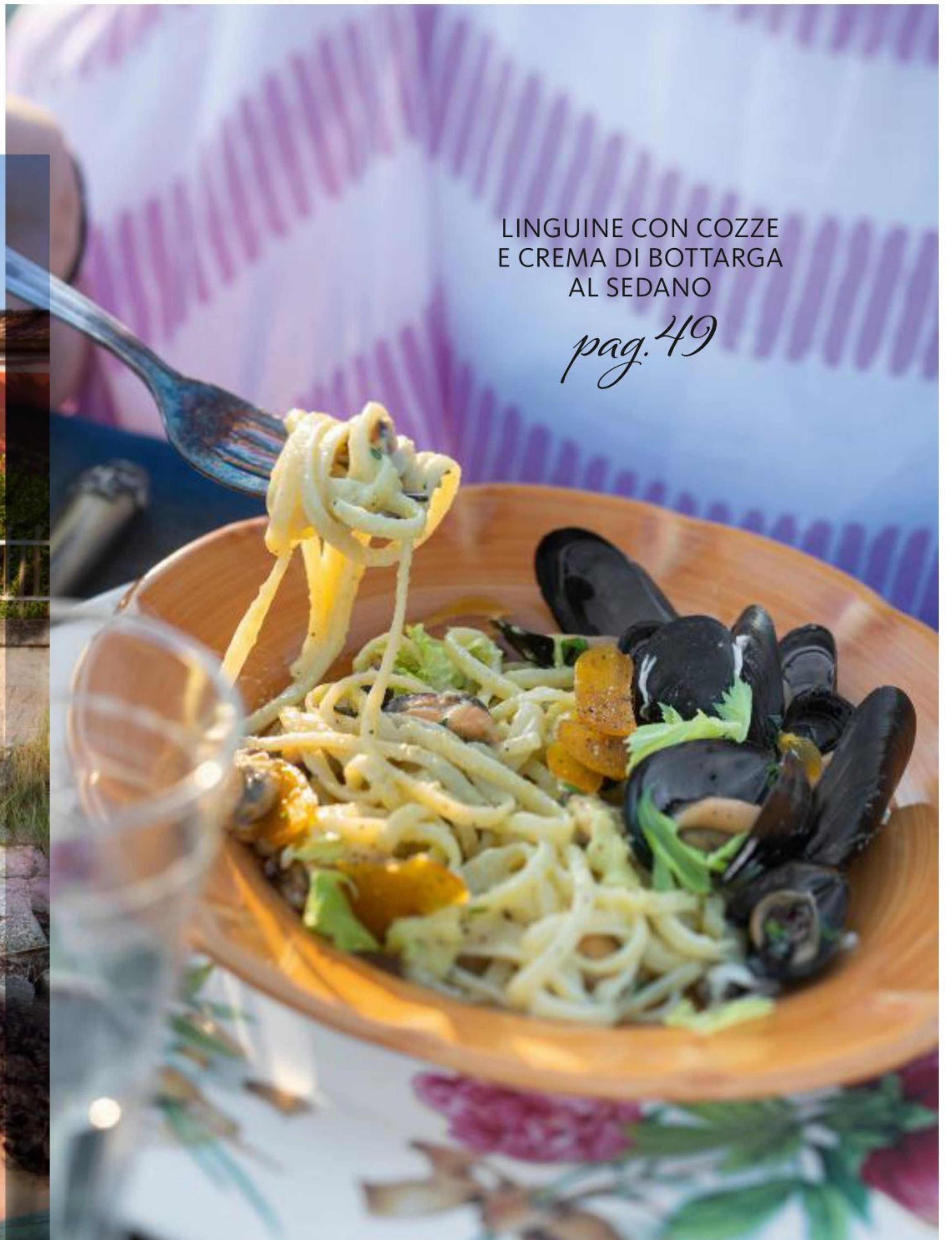
Le immagini di queste pagine ci portano ad Aquileia, nella spettacolare laguna di Marano, tra Veneto e Friuli. Un luogo di incanti paesaggistici da visitare sicuramente, perfetto per una cena indimenticabile. Ma qualsiasi specchio d'acqua e, perché no, le finestre di casa spalancate sulla domenica, sono paradisi adatti per evadere dalla routine e gustare questo menu che celebra l'estate.

Il suo tenore a tutta freschezza si intuisce già dal drink iniziale, un mocktail: neologismo anglofono che nasce dalla crasi di mock, dall'inglese "finto", e cocktail. Di finto c'è il fatto che l'alcol è assente, che sembra un mojito ma non

lo è. Di bello c'è che profuma di zenzero e sambuco, che è ghiacciato e che funziona come un potente anticaldo, senza stordire.

La stessa anima dissetante del primo antipasto, che unisce ortaggi e frutti, pomodori e fichi, in un'insolita insalata. Il condimento, a base di aceto balsamico, olio e acqua di vegetazione dei pomodori, triplica le impressioni del gusto: agro, dolce, salato. Se lo trovate (nei negozi etnici), aggiungete del basilico rosso: più intenso di quello verde, regala un tocco di profumo divino. In Italia se ne parla da poco, ma nella cucina asiatica è di ordinaria amministrazione per arricchire le insalate e soprattutto per preparare il curry rosso.

Le entrée proseguono con un un gioco goloso: la focaccia chiusa, farcita con pomodorini, provola



LINGUINE CON COZZE
E CREMA DI BOTTARGA
AL SEDANO

pag. 49

e prosciutto cotto. Dov'è il gioco? Nel fatto che cuoce, non in forno come sarebbe lecito pensare, bensì in padella, per pochi minuti (tra l'altro non richiede tempi di lievitazione). Facile e subito pronta, è buona tiepida, filante e anche fredda; da tener presente per future merende.

Si passa ai pezzi forti con il primo piatto, che nasconde un vero e proprio colpo di cucina. Le linguine, apparentemente cucinate allo scoglio, sono in realtà ammantate da una mantecatura meravigliosa: una crema di sedano brasato nel succo di arancia e poi frullato con una buona dose di bottarga. Sapidissima e raffinata allo stesso tempo. Preparatene di più e congelatela nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio: porzionata in monodosi verrà sicuramente utile. *segue >*

MENU

Insalata di fichi e pomodori

VA PREPARATA CIRCA 1 ORA PRIMA DELLA CENA: OCCORRONO 15 MINUTI DI SGOCCIOLAMENTO E 30 DI RAFFREDDAMENTO.

Focaccia ripiena in padella

PUÒ ESSERE CONSERVATA IN FRIGO (CRUDA O COTTA) PER QUALCHE ORA PROTETTA CON PELLICOLA. È BUONA ANCHE FREDDA OPPURE RISCALDATA IN FORNO A 100°.

Linguine con cozze e crema di bottarga al sedano

POTETE PREPARARE LA SALSA ALLA BOTTARGA CON LARGO ANTICIPO.

Parmigiana estiva di peperoni

VA REALIZZATA IL GIORNO PRIMA. PREVEDETE MEZZ'ORA FUORI DAL FRIGO PRIMA DI SERVIRE.

Melanzane perline alla salvia

SI POSSONO PREPARARE IL GIORNO PRIMA. TENETE LA SALVIA FRITTA IN LUOGO ASCIUTTO E UNITELA ALL'ULTIMO.

Sgombri in salsa alla menta

PREPARATE LA SALSA E LESSATE LE PATATE AL MATTINO.

Anello di frutta e crema di mandorle

POTETE CUOCERE IL GUSCIO DI FROLLA IL GIORNO PRIMA. TENETELO IN FRIGO PROTETTO CON ALLUMINIO.

SGOMBRI
IN SALSA ALLA MENTA

pag. 49



MELANZANE PERLINE
ALLA SALVIA

pag. 50



PARMIGIANA ESTIVA
DI PEPERONI

pag. 50



ANELLO DI FRUTTA
E CREMA DI MANDORLE

pag. 50



Le portate della seconda parte del menu sono studiate per essere servite senza una sequenza precisa, in una cena fatta anche di momenti di disimpegno, in piedi intorno al tavolo, tra chiacchiere e assaggi. In ordine di apparizione, gli sgombri sono cotti al forno su un letto di patate affettate e vengono accompagnati da una salsa a base di menta, prezzemolo, pane, aceto, acciughe e capperi: un jolly da segnare nel ricettario di famiglia e da riproporre anche in altra veste (sui crostoni, con le verdure alla griglia, sul bollito freddo, con il carpaccio di pesce o di manzo).

Divertenti, oltre che buone, le melanzane perline sono fritte, marinate in una riduzione di aceto e servite con salvia croccante: funzionano come distrazione tra una portata e l'altra, ma anche come contorno vero e proprio o antipasto.

L'originale parmigiana, estiva di nome e di fatto, non prevede cottura in forno e riposa in frigo per una notte sotto un peso: un "trucco" che permette

di compattare gli ingredienti e uniformare i sapori, anche senza passaggio in forno. È realizzata con peperoni abbrustoliti, mozzarella, basilico e pangrattato aromatico; viene servita con pomodorini e un intingolo ottenuto riducendo sul fuoco aceto balsamico e acqua di vegetazione dei peperoni.

Infine, l'atteso momento del dessert prevede una sorprendente crostata a forma di ciambella. La pasta viene intagliata in modo da foderare anche l'anello centrale ottenendo così un guscio per accogliere il ripieno cremoso: una meraviglia a base di ricotta, crema di mandorle, uovo, zucchero a velo e scorza di limone (se non trovate la crema di mandorle, frullate un'uguale dose di latte condensato con 4 mandorle spellate). Il tutto è guarnito con lamponi tagliati a metà e disposti a cerchi concentrici. È l'ultima portata di una cena fatta di tante sorprese golose e insolite soluzioni tecniche, ma la serata continua con i brindisi... sicuramente numerosi.

DAZERO

UN'ESTATE TUTTA DAZERO

L'estate 2020 si prospetta come diversa dalle altre.

Noi di DaZero siamo strutturati per offrire in tutte le nostre sedi un'accoglienza dal forte sapore Mediterraneo, capace di coniugare convivialità e sicurezza. Abbiamo un forte senso di comunità che deriva dalla cultura Cilentana per cui offrire del buon cibo significa prendersi cura delle persone care. Ecco su cosa punta DaZero: bontà, salubrità, cultura locale. Elementi che si possono toccare con mano o meglio testare con il palato!

Le nostre pizze raccontano di una terra antica patria della Dieta Mediterranea, ricca di biodiversità e di presidi Slow Food. DaZero ha costruito negli anni un'importante rete con le donne e gli uomini che coltivano i prodotti che poi propone sulle sue pizze e questo legame, il contatto diretti con il mondo dei produttori, diventa un'esperienza che i clienti potranno vivere in speciali appuntamenti di "DaZero&Friends" che caratterizzeranno l'estate del brand Cilentano.

Abbiamo pensato ad un format culinario che consenta di vivere un'esperienza cilentana a tutto tondo. In tutte le sedi di DaZero a Milano, Matera, Torino e Vallo della Lucania (SA) sarà possibile prenotare "il tavolo del viaggio" con il menu a tema della serata che cambia periodicamente e prevede la degustazione di pizze e piatti elaborati definendo uno specifico percorso tra eccellenze del territorio, vini e birre cilentane.

Ogni sede ha poi sviluppato specifici programmi ed eventi che vi invitiamo a scoprire sulla nostra pagina Facebook o Instagram."



Matera - Via Madonna delle Virtù 12 | Tel. 0835 1652369

Milano - Via Bernardino Luini, 9 | Tel. 02 83529189

Via dell'Orso, 4 | Tel. 02 83419934 - Via Edmondo De Amicis, 45 | Tel. 02 84214296

Torino - Via S. Domenico, 33 | Tel. 011 18923652

Vallo della Lucania - Via A. Rubino, 1/13 | Tel. 0974 717387

Ferrarelle
dedica questa pagina
ad un suo cliente speciale.

LISCIA, GASSATA O...
Ferrarelle

INSALATA DI FICHI E POMODORI

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA
80 CAL/PORZIONE

600 g di pomodori misti di tutte le misure – 6 fichi maturi – 1 mazzetto di basilico verde e rosso – aceto balsamico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate pomodori, affettateli e lasciateli sgocciolare per 15 minuti in uno scolapasta raccogliendo la loro acqua in una ciotola. Lavate i fichi e tagliateli a spicchi.

2 Emulsionate l'acqua dei pomodori con 2 cucchiari di aceto balsamico, 3 cucchiari di olio e una macinata di pepe; regolate di sale.

3 Condite i pomodori con l'atingolo, unite una manciata di foglie di basilico e i fichi e mescolate delicatamente. Mettete l'insalata in frigo per 30 minuti prima di servirla.

FOCACCIA RIPIENA IN PADELLA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

per la pasta 300 g di farina + un po' per il piano – 8 g di lievito per torte salate – olio extravergine d'oliva – 5 g di sale

per la guarnizione 150 g di prosciutto cotto – 8 ciliegiini – 120 g di provola a fettine – olio extra vergine d'oliva – sale

1 Setacciate in una ciotola la farina con il lievito, unite il sale, 1 cucchiaino d'olio e 160 ml di acqua. Mescolate, trasferite l'impasto sul piano infarinato e lavoratelo vigorosamente per 5 minuti. Dividetelo in 2 porzioni e stendete ognuna in un disco sottile.

2 Coprite il primo disco a 1 cm dal bordo con il prosciutto e la provola. Affettate i ciliegiini,

salateli leggermente e distribuiteli sul ripieno. Coprite con il secondo disco di pasta e arrotolate i bordi per sigillarli.

3 Scaldate 1 cucchiaino di olio in una padella antiaderente, fatevi scivolare la focaccia e cuocetela a fuoco dolce per 5 minuti circa. Rovesciatela con l'aiuto di un coperchio, come fareste per una frittata, aggiungete ancora un filo di olio in padella e cuocete la focaccia per 5 minuti circa anche sull'altro lato. Lasciatela intiepidire e servitela a spicchi.

LINGUINE CON COZZE E CREMA DI BOTTARGA AL SEDANO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

480 g di linguine – 2 kg di cozze pulite – 100 g di bottarga di muggine in un solo pezzo – 1 cuore di sedano – 1 arancia non trattata – 2 spicchi di aglio – 1/2 cucchiaino di semi di finocchio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate l'arancia e il sedano. Ricavate il succo e la scorza a strisce dell'arancia. Affettate il sedano e rosolatelo con 2 cucchiari di olio, 1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e metà dei semi di finocchio. Bagnate con il succo dell'arancia e brasate il sedano finché sarà tenero. Frullatelo a crema con 50 g di bottarga affettata sottile, 1 cucchiaino di olio e pepe; regolate di sale.

2 Mettete le cozze in una casseruola ampia su fuoco vivo con l'aglio rimasto, sbucciato, le scorze di arancia e i semi di finocchio rimasti. Coprite, aspettate che si aprano e spegnete il fuoco. Toglietele dal guscio (conservando intere le più belle) e riunitele in una ciotola. Filtrate il fondo di cottura.

3 Intanto cuocete le linguine, scolatele molto al dente, trasferitele in una padella ampia

con l'acqua delle cozze e un filo di olio e finite la cottura lasciando assorbire il liquido. Fuori dal fuoco, unite i molluschi sgusciati e la crema di sedano e bottarga e mescolate. Distribuite nei piatti e completate con la bottarga rimasta ridotta a scaglie e le cozze intere.

SGOMBRI IN SALSA ALLA MENTA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30
COTTURA 35 MINUTI
260 CAL/PORZIONE

12 sgombri – 2 spicchi di aglio – 2 patate medie – 10 pomodorini Piccadilly – 1 mazzo abbondante di prezzemolo e menta – 2 fettine di pane secco – 4 filetti di acciuga – 1 cucchiaino di capperi sott'aceto – aceto – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lessate le patate in acqua bollente salata, sbucciatele e lasciatele raffreddare. Intanto, eviscerate gli sgombri, lavateli, asciugateli, salateli dentro e fuori e massaggiateli con un filo d'olio. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Sbucciate l'aglio e tagliatelo a fettine. Sfogliate le erbe, lavatele e asciugatele. Bagnate il pane con l'aceto.

2 Foderate una teglia con carta da forno e ungete quest'ultima con un filo d'olio. Affettate le patate e distribuitele in uno strato unico nella teglia. Coprite con le fettine di aglio e i pomodori, salate, condite con un giro di olio e cuocete in forno caldo a 200° per 15 minuti. Allineate gli sgombri sulle verdure e proseguite la cottura a 180° per 10 minuti.

3 Nel frattempo, frullate a crema 2 grosse manciate di menta e prezzemolo, il pane strizzato, i capperi, le acciughe e 1 cucchiaino di acqua: continuando a frullare versate a filo 4 cucchiari di olio. Regolate di sale e aceto a piacere. Servite gli sgombri tiepidi con la salsa verde.



In tutto il servizio, ceramiche Five.0 Interiors, tappeti Asolo Kilim Gallery. Indirizzi a pagina 114



MELANZANE PERLINE ALLA SALVIA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
120 CAL/PORZIONE

600 g di melanzane perline
– **1 mazzo di salvia** – **2 spicchi d'aglio**
– **1/2 bicchiere di aceto di mele** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Friggete in olio bollente un'abbondante metà delle foglie di salvia, scolatele e tenete da parte. Friggete le melanzane nell'olio profumato alla salvia, sgocciolatele e salatele.

2 Mettete l'aceto in un pentolino su fuoco medio e fatelo ridurre della metà con 2 ciuffi di salvia e l'aglio schiacciato, in camicia. Salate e diluite con poca acqua.

3 Versate la riduzione sulle melanzane e lasciate marinare alcune ore al fresco. Al momento di servire guarnite con le foglie di salvia fritte e con qualche foglia fresca.



PARMIGIANA ESTIVA DI PEPERONI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 35
300 CAL/PORZIONE

4 grossi peperoni – **200 g di ciliegini gialli** – **400 g di mozzarella di bufala** – **100 g di pangrattato** – **1 spicchio d'aglio** – **1 mazzetto di basilico**
– **aceto balsamico** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Abbrustolite il peperoni interi sotto il grill del forno per 15 minuti. Fateli raffreddare avvolti in carta da forno, quindi privateli di buccia e semi, salateli, fateli sgocciolare in un colino sopra una ciotola per recuperare il liquido (15 minuti). Intanto, affettate la bufala e asciugatela con carta da cucina. Sfregate una padella con l'aglio sbucciato

e tostatevi il pangrattato, aggiungendo un filo di olio quando prende colore.

2 Foderate di pellicola uno stampo da cake. Riducete i peperoni in falde e allestite la parmigiana nello stampo alternando peperoni, mozzarella, parte del basilico e pangrattato. Coprite la terrina con altra pellicola, appoggiate sopra un peso e fate riposare in frigo una notte.

3 Intanto riducete il liquido dei peperoni sul fuoco, aggiungendo 1 cucchiaino di aceto balsamico fino a ottenere un composto sciropposo: lasciatelo raffreddare e conservate anch'esso in frigo. Lavate i ciliegini, asciugateli tagliateli a metà e conditeli con olio, sale e basilico. Servite la terrina a temperatura ambiente tagliata a fette spesse, accompagnandola con i ciliegini e la salsa al peperone.

ANELLO DI FRUTTA E CREMA DI MANDORLE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

per la frolla **400 g di farina o**
– **100 g di burro** + **quello per lo stampo** – **120 g di zucchero**
– **2 uova** – **1/4 di bustina di lievito per dolci** – **sale**
per la guarnizione **250 g di ricotta**
– **3 cucchiaini di crema di mandorle non dolcificata** – **60 g di zucchero a velo** + **quello per rifinire** – **1 uovo grande** – **la scorza grattugiata di 1/2 limone** – **1/2 vasetto di confettura di lamponi** – **3 cestini di lamponi**

1 Preparate la frolla. Setacciate la farina con il lievito e lavorateli con il burro freddo a dadini e lo zucchero. Quando il composto diventa sabbioso, incorporate una presa di sale e le uova e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Avvolgetelo in pellicola e mettete 1 ora in frigo.

2 Imburrate una tortiera di 24 cm di diametro e ponete al centro dello stampo un anello di metallo di 6 cm di diametro imburrate sul bordo esterno. Stendete la pasta, intagliatevi un disco di 24 cm con un foro centrale di 6 cm al centro e adagiatelo nella tortiera. Con l'avanzo di pasta ricavate delle strisce alte 2-3 cm con cui ricoprirete il bordo interno della tortiera e il bordo esterno dell'anello centrale. Fate aderire le varie parti premendole con i polpastrelli e raffreddate in frigo per 20 minuti.

3 Proteggete la pasta con carta forno, riempite con legumi secchi e cuocete in forno caldo a 180° per 20 minuti a 180°; lasciate raffreddare e togliete carta e legumi. Intanto, frullate la ricotta con la crema di mandorle, l'uovo, lo zucchero a velo e la scorza di limone. Spalmate la confettura sulla base della crostata. Riempite con la crema di ricotta e cuocete in forno caldo a 180° per 25 minuti. Tagliate a metà i lamponi e distribuiteli in cerchi concentrici sulla torta fredda. Spolverizzate con zucchero a velo al momento di servire.

BERE GIUSTO *Al confine tra il Veneto e il Friuli, non lontano dal mare (dove è stato ambientato questo servizio), ci sono diverse realtà agricole che si dedicano all'ottimo Pinot Bianco in versione spumante: un'espressione raffinata, più incisiva del Prosecco (che comunque può accompagnare bene il menu), ma non così strutturata come lo Chardonnay. Questa condizione permette di affrontare la cena dall'inizio alla fine, agendo sui prodotti di terra e di mare con eguale duttilità e gratificandone l'impostazione fresca e saporita. L'unica eccezione è il dessert, che merita l'aromatica suggestione del Moscato Rosa.*



TOCCASANA

Teodoro Negro



L'Amaro
delle Langhe

37
erbe

SHOP.TOSO.IT



TOCCASANA

Dall'infuso di
37
erbe

L'Amaro leggero delle Langhe
creato da Teodoro Negro nello
storico Opificio Erboristico



L'ORIGINALE

@toccasana

Via Statale, 3 - 12054 - Cossano Belbo - CN - Tel. 0141 83789 - info@toso.it

TOSO

TENDENZE

delizie

NEL BICCHIERE

SMOOTHIE, FRULLATI E SUCCHI.
TUTTO IL BUONO DELLA FRUTTA
E DELLA VERDURA PRONTO
IN POCHI MINUTI PER GODERSI
UN FRESCO E GOLOSO RELAX

a cura di Alessandro Gnocchi, foto Lhomme/SunrayPhoto



SMOOTHIE DI AVOCADO ALLA MENTA

FACILISSIMA
PER 2 BICCHIERI
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA NESSUNA
240 CAL/PORZIONE

**2 avocado maturi – 250 ml
di yogurt – il succo di 1 limone
– 10 foglie di menta – 2 cm
di zenzero fresco grattugiato
– 1 cucchiaino di semi di lino**

1 Tagliate a metà gli avocado, sbucciateli ed eliminate il nocciolo. Tagliate la polpa in pezzi, trasferitela in un frullatore con il succo di limone, la menta lavata e asciugata e lo zenzero grattugiato.

2 Frullate il tutto aggiungendo a filo il latte fino a quando lo smoothie sarà liscio e cremoso.

3 Distribuitelo nei bicchieri, completate con i semi di lino, mescolate bene e servite.

SUCCO DI ANGURIA, BASILICO E LIMONE

FACILISSIMA
PER 2 BICCHIERI
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA NESSUNA
160 CAL/PORZIONE

**1 kg di polpa di anguria – 15 foglie
di basilico – il succo di 2 limoni**

1 Private la polpa di anguria dei semi e tagliatela in pezzi. Lavate e asciugate le foglie di basilico.

2 Trasferite l'anguria e il basilico in una centrifuga oppure in un estrattore e azionate l'apparecchio.

2 Aggiungete il succo dei limoni al succo risultante, mescolate bene e servite immediatamente.



SUCCO VERDE

FACILISSIMA
PER 2 BICCHIERI
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA NESSUNA
140 CAL/PORZIONE

1 cetriolo – 100 g di spinaci
– **2 gambi di sedano – 2 lime**
– **1 mela – 3 dl di latte di mandorle**
– **10 foglie di prezzemolo**

1 Lavate e asciugate il cetriolo, poi tagliatelo a pezzi. Lavate delicatamente gli spinaci e rimuovete le coste più grandi e asciugateli. Lavate e asciugate il sedano, eliminate i filamenti, e tagliate i gambi a pezzi. Spremete il succo dai lime. Lavate e tagliate la mela in quattro. Lavate e asciugate le foglie di prezzemolo.

2 Mettete il cetriolo, gli spinaci, il sedano, la mela e il prezzemolo nella centrifuga e azionate l'apparecchio.

3 Trasferite il succo in una ciotola, unite il succo di lime, il latte di mandorle e frullate con un frullatore a immersione. Servite immediatamente.

FRULLATO DI BANANA E ZENZERO CON CURCUMA

FACILE
PER 2 BICCHIERI
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 0000 MINUTI
150 CAL/PORZIONE

**3 banane – 4 dl di latte
di mandorle – il succo di 1 limone
– 2 cm di zenzero fresco
– 2 cm di curcuma fresca**

1 Sbucciate le banane, tagliatele
a tocchetti e trasferitele nel
mixer con il latte di mandorle
fresco, lo zenzero e la curcuma,
grattugiati, e il succo del limone.

2 Frullate tutto in modo
da ottenere un composto
fluidico e molto liscio.

3 Suddividete il frullato
nei bicchieri, aggiungete,
se vi piace, alcuni cubetti
di ghiaccio, e servite subito.



SMOOTHIE ROSSO

FACILISSIMA
PER 2 BICCHIERI
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA NESSUNA
280 CAL/PORZIONE

250 g di fragole – 2 mele
– 2 cm di zenzero fresco
– 1 dl di succo di melagrana
– 125 g di yogurt magro bianco

1 Lavate le fragole, asciugatele e tagliatele a metà. Lavate e asciugate le mele, tagliatele in quarti ed eliminate i semi.

2 Mettete in una centrifuga le mele, lo zenzero grattugiato e azionate l'apparecchio in modo da ottenere il succo.

3 Mettete le fragole, il succo di melagrana, lo yogurt e il succo ottenuto dalla centrifuga nella caraffa di un frullatore, quindi frullate a piena potenza fino a ottenere uno smoothie cremoso. Suddividetelo nei bicchieri e servitelo subito.





FRULLATO CON MANGO E SEMI DI CHIA

FACILISSIMA
PER 2 BICCHIERI
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA NESSUNA
160 CAL/PORZIONE

1 mango maturo – 2 arance
– 4 datteri denocciolati
– 4 dl di latte – 2 cucchiaini
di semi di chia

1 Sbucciate il mango e tagliate la polpa a pezzetti. Spremete le arance e filtrate il succo.

2 Trasferiteli nella caraffa del frullatore con i semi di chia, il latte e i datteri.

3 Frullate a piena potenza fino a ottenere un composto fluido e cremoso. Suddividetelo nei bicchieri e servite.

Pasta 'ncasciata

LA TRADIZIONALE PASTA AL FORNO SICILIANA,
NELLA VERSIONE MESSINESE. UN TEMPO PRIMO
DELLE FESTE, OGGI RICCO PIATTO UNICO

testi e cura di Paola Mancuso, in cucina Livia Sala,
foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi





Alzi la mano chi, tra gli appassionati di racconti gialli, non conosce almeno di nome la pasta 'ncasciata, così spesso esaltata da Andrea Camilleri nei suoi romanzi e fedelmente gustata con convincente voracità da Luca Zingaretti, alias commissario Montalbano, nella popolare serie tv.

“.. nel frigorifero non c'era niente, nel forno troneggiava una teglia con quattro enormi porzioni di pasta 'ncasciata, piatto degno dell'Olimpo, se ne mangiò due porzioni” (da *Il cane di terracotta*). E ancora, “A Marinella, dintra al forno trovò una tenera e maliziosa pasta 'ncasciata – pativa di improprietà d'aggettivazione, non seppe definirla meglio – e se la scialò” (da *Il giro di boa*).

Nonostante le tante citazioni, Camilleri non si è mai soffermato sulla benché minima descrizione del capolavoro culinario della mitica *cammerera* Adelina e la ricetta rimarrà, quindi, un suo segreto. Intuiamo solo che l'inoltrarsi nella complessità dei sapori del piatto era d'aiuto al commissario per districare complessità di ben altro genere.

La versione a' missinisi

Di questa sorta di pasta al forno diffusa in tutta la Sicilia esistono infinite varianti, ma il generoso ragù di carne per condire è distintivo del solo territorio di Messina, perché altrove nell'isola si utilizza una semplice salsa di pomodoro. Per il resto, c'è chi mette le uova sode e chi no, idem per i piselli, chi aggiunge cubetti di mortadella o di salame e chi li sostituisce con polpettine di carne, chi taglia a tocchetti le melanzane fritte – queste sì, immancabili – e chi a fette.

I formaggi possono essere di volta in volta caciocavallo, tuma o provola, purché scioglievoli e filanti per “legare” tutto questo bendidio di ingredienti. Alcuni sostengono che è proprio dal “cacio” che deriva il nome 'ncasciata, mentre secon-

do una versione più probabile il termine è dovuto al recipiente di terracotta (*'u ncacio* in dialetto), che in passato veniva ricoperto di braci per creare l'effetto della cottura al forno.

Quanto al formato di pasta, tradizionali sono le “magliette di maccheroncino”, come indicava la giornalista palermitana Anna Pomar (1933-2011), autrice di *La cucina tradizionale siciliana*. Simili a sedanini, e perciò spesso sostituite con questi, le magliette per via del loro utilizzo erano chiamate anche pasta “delle feste”. La pasta 'ncasciata, infatti, per lungo tempo è rimasta il must indiscusso di domeniche, compleanni e soprattutto il sostanzioso piatto unico dei pranzi fuori porta ferragostani.



BERE GIUSTO

QUESTO MERAVIGLIOSO PIATTO UNICO MERITA UN ROSSO CAPACE DI PARTECIPARE A UNA DI FESTA DEI SAPORI, IN GRADO SOPRATTUTTO DI CONTRASTARE LE SENSAZIONI GRASSE, MANTENENDO NEL CONTEMPO UN APPROCCIO GIOIOSO; SCEGLIAMO UN NERO D'AVOLA IN PUREZZA OTTENUTO NEL CUORE DELLA SICILIA, A BUTERA, DOVE LA VOCAZIONE SI ESPRIME ATTRAVERSO UNA LUCE QUALIFICANTE, IL VINO CONSERVA LA PROPRIA TERRAGNA ENERGIA, TALE DA REGGERE IL CONFRONTO CON GLI INGREDIENTI PROTEICI, MA LA ELARGISCE CON UN AFFETTO DIFFUSO E RAFFINATO, COSÌ CHE ANCHE L'ULTIMO MACCHERONCINO POSSA LIBERARE INTERA LA SUA FRAGRANZA, CHE PUÒ ESSERE MORBIDISSIMA O IRRESISTIBILMENTE CROCCANTE.

LA PAROLA ALL'ESPERTO
NELL'ENTROTERRA DI PATTI (ME) 20 ANNI FA LUCIANA BOVARO HA APERTO CON IL MARITO UNA TRATTORIA DI QUALITÀ (FACEBOOK.COM/TRATTORIADALUCIANA/), DA ANNI PREMIATA CON LA CHIOCCIOLA SLOW FOOD. NELL'EMPORIO ANNESSO AL LOCALE OFFRE ANCHE SPECIALITÀ DA CONSERVA FATTE IN CASA CON I PRODOTTI DELL'ORTO DI FAMIGLIA.

CHE INGREDIENTI UTILIZZA PER LA SUA 'NCASCIATA?

PER LA PASTA, RIGATONI O MACCHERONI, MA VANNO BENE ANCHE GLI ZITI SPEZZATI; IL RAGÙ LO PREPARO CON CARNE DI VITELLO. NELLA FARCITURA AGGIUNGO UOVA SODE, PISELLI, SALAME LOCALE E MELANZANE TAGLIATE A FETTE SPESSIE E FRITTE; POI VANNO ASCIUGATE BENE E PREMUTE LEGGERMENTE SULLA PASTA, PER COMPATTARE BENE LA PREPARAZIONE. COME FORMAGGIO UTILIZZO LA NOSTRA PROVOLA DEI NEBRODI SIA FRESCA, TAGLIATA A FETTINE O A DADINI, SIA STAGIONATA, DA GRATTUGIARE. ALLA FINE COSPARGO IL TUTTO CON PANGRATTATO.

E PER LA COTTURA?

LA MIA È UNA CUCINA TRADIZIONALE, CERCO DI FAR RIVIVERE I SAPORI ANTICHI. CUOCIO NEL FORNO A LEGNA LE CARNI, MA ANCHE LA PASTA 'NCASCIATA, COME SI FACEVA UN TEMPO, QUANDO VENIVA COTTA SULLA BRACE. IL SAPORE E IL RISULTATO FINALE SONO UN'ALTRA COSA. PER QUESTO UTILIZZO UN RECIPIENTE DI TERRACOTTA E CON COPERCHIO.

SI PUÒ PREPARARE IL GIORNO PRIMA?

CERTAMENTE, ANZI IL GIORNO DOPO È ANCORA PIÙ BUONA, COMPATTA E SAPORITA.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

ALCUNI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO CUCINA TRADIZIONALE. SI CONSIGLIA DI TELEFONARE PER VERIFICARE APERTURE E ORARI

DA LUCIANA

Contrada Sambuco, San Pietro Patti (Me), tel 0941660309
È IL LOCALE DI LUCIANA BOVARO, UNA TRATTORIA DI CAMPAGNA CON VISTA PANORAMICA SUL MARE E UN ORTO DI PROPRIETÀ CHE FORNISCE PRODOTTI GENUINI E SEMPRE FRESCHISSIMI. TRA I PRIMI, PASTA ALLA NORMA, MACCHERONI FATTI A MANO CON DIVERSI CONDIMENTI (TRA CUI FUNGHI, IN STAGIONE) E COTTI NEL FORNO A LEGNA, PASTA 'NCASCIATA. ANCHE PER I SECONDI, SOPRATTUTTO DI CARNE (PORCHETTA, AGNELLO) LE MATERIE PRIME ARRIVANO DA ALLEVAMENTI LOCALI. DOLCI E LIQUORI SONO FATTI IN CASA.

MORELLO

via XXIV Maggio 10, Messina, tel 0906409811
TRATTORIA A GESTIONE FAMILIARE NEI PRESSI DELLA CENTRALE PIAZZA DUOMO CHE PROPONE PIATTI SEMPLICI E GENUINI DELLA TRADIZIONE MESSINESE, CON PRODOTTI DI STAGIONE. NEL MENU, CHE CAMBIA OGNI GIORNO, SI POSSONO TROVARE MACCHERONI CON POMODORO E RICOTTA INFORNATA, OPPURE CON SUINO NERO DEI NEBRODI.

AL PADRINO

via Santa Cecilia 54-56, Messina tel 0902921000
SPARTANA TRATTORIA CON DEHORS, PUNTO DI RIFERIMENTO DELLA RISTORAZIONE MESSINESE DI TRADIZIONE POPOLARE. OFFRE PIATTI SEMPLICI COME MACCHERONI ALLA NORMA E SPAGHETTI ALLA GHIOTTA E SECONDI DI PESCE, COME LA PARMIGIANA DI SPADA.



1



2



3



4



5



6



7



8

PASTA 'NCASCIATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 2 ORE

600 g di magliette di maccheroncino (in alternativa, sedani lisci) – 2-3 melanzane tonde viola non troppo grandi – 200 g di caciocavallo fresco – 200 di carne di manzo tritata – 700 g di passata di pomodoro – 50 g di salame a fettine – 2 uova – 1/2 bicchiere di vino bianco – 1 cipolla – 100 g di pecorino grattugiato – 1 ciuffo di basilico – olio di semi per friggere – olio extravergine d'oliva – sale – pepe – pangrattato per la teglia

1 Lavate le melanzane, spuntatele e sbucciatele parzialmente con un pelapatate. Tagliatele a fette di circa mezzo centimetro (per quelle viola non c'è bisogno del passaggio sotto sale).
2 Friggetele su entrambi i lati in abbondante olio di semi ben caldo e scolatele su carta da cucina.
3 Tritate la cipolla e soffriggetela in una padella con poco olio d'oliva. Unite la carne, fatela rosolare, bagnate con il vino

e fatelo evaporare. Aggiungete la passata, sale, pepe, qualche foglia di basilico e fate cuocere il ragù a fuoco basso per 1 ora circa (non dovrà essere troppo denso).
4 Nel frattempo, fate rassodare le uova e tagliatele a spicchi. Riducete a fettine il caciocavallo, eliminando la buccia.
5 Lessate la pasta in acqua bollente salata e scolatela molto al dente. Trasferitela in una ciotola e conditela con il ragù preparato.
6 Ungete d'olio il fondo di una teglia e spolverizzatelo di pangrattato.
7 Disponetevi la pasta condita a strati, alternandola con le melanzane fritte e asciugate, qualche foglia di basilico, una manciata di pecorino, le uova sode, le fettine di caciocavallo e di salame.
8 Completate con qualche fetta di melanzana e abbondante pecorino. Fate gratinare nel forno già caldo a 180° per 15-20 minuti.

buone letture
SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

Storia e storie di cucina

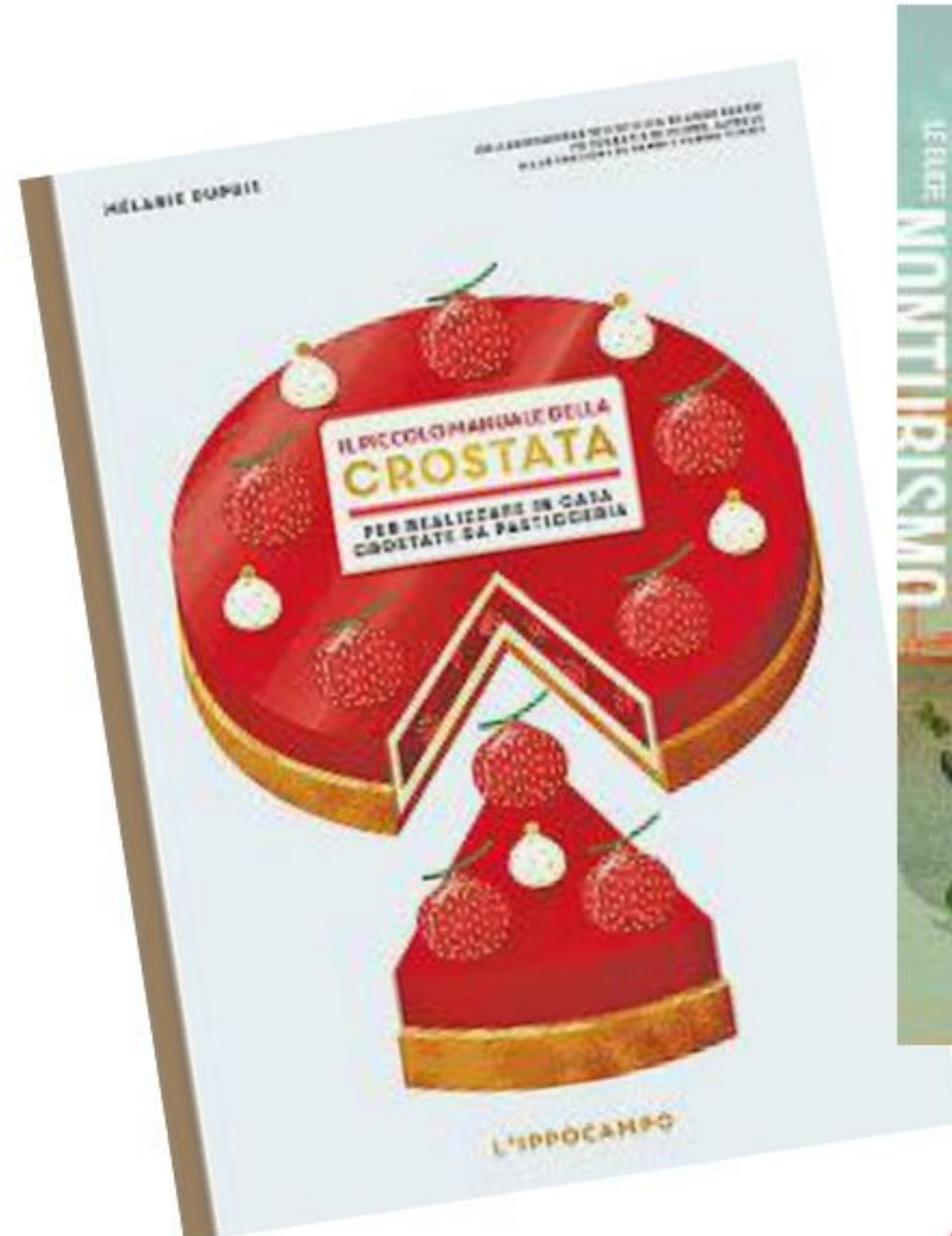
INTRIGANTI RICOGNIZIONI TRA PASSATO E PRESENTE. PER CAPIRE
COME MANGIARE MEGLIO OGGI E COSA MANGEREMO DOMANI

di Alessandro Gnocchi

CROSTATE DA PROFESSIONISTA

Dalla scelta degli ingredienti ai segreti della tecnica, Mélanie Dupuis illustra tutto quanto serve per realizzare in casa 40 torte degne di un pasticciere.

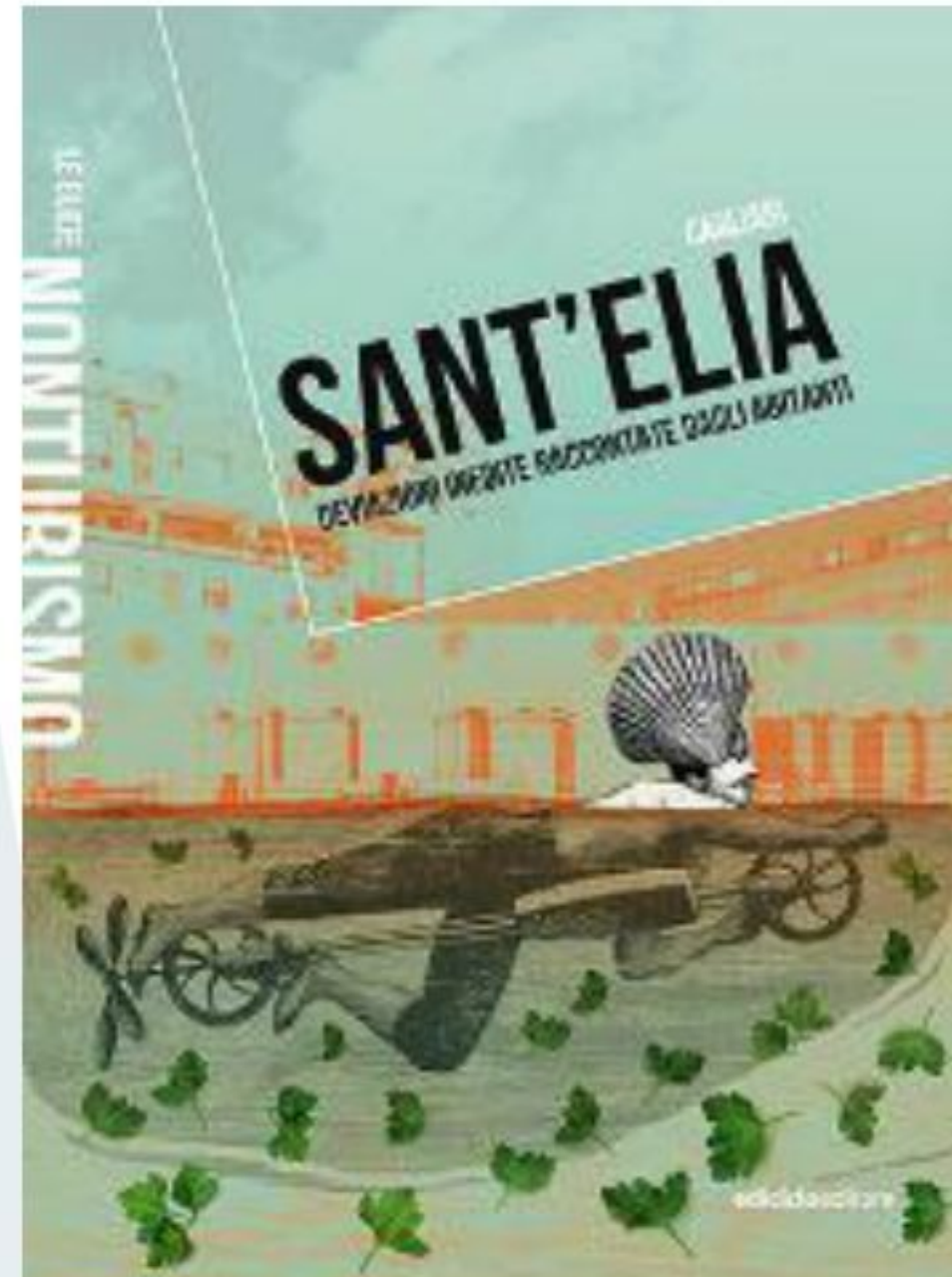
"Il piccolo manuale della crostata",
L'Ippocampo, a 15 €



LA SARDEGNA CHE NON TI ASPETTI

Dalla burrida al pesce a scabecciu, dodici piatti della cucina sarda sono il pretesto per raccontare uomini, luoghi e avventure di un quartiere storico di Cagliari, Sant'Elia.

"Cagliari, Sant'Elia",
Ediciclo Editore, a 16 €



LA TRADIZIONE È MAESTRA DI CUCINA

Un viaggio nell'arte della cottura dalla preistoria a oggi in cui Eugenio Signoroni cataloga regole e tecniche della cucina in un godibile e utilissimo manuale da consultazione.

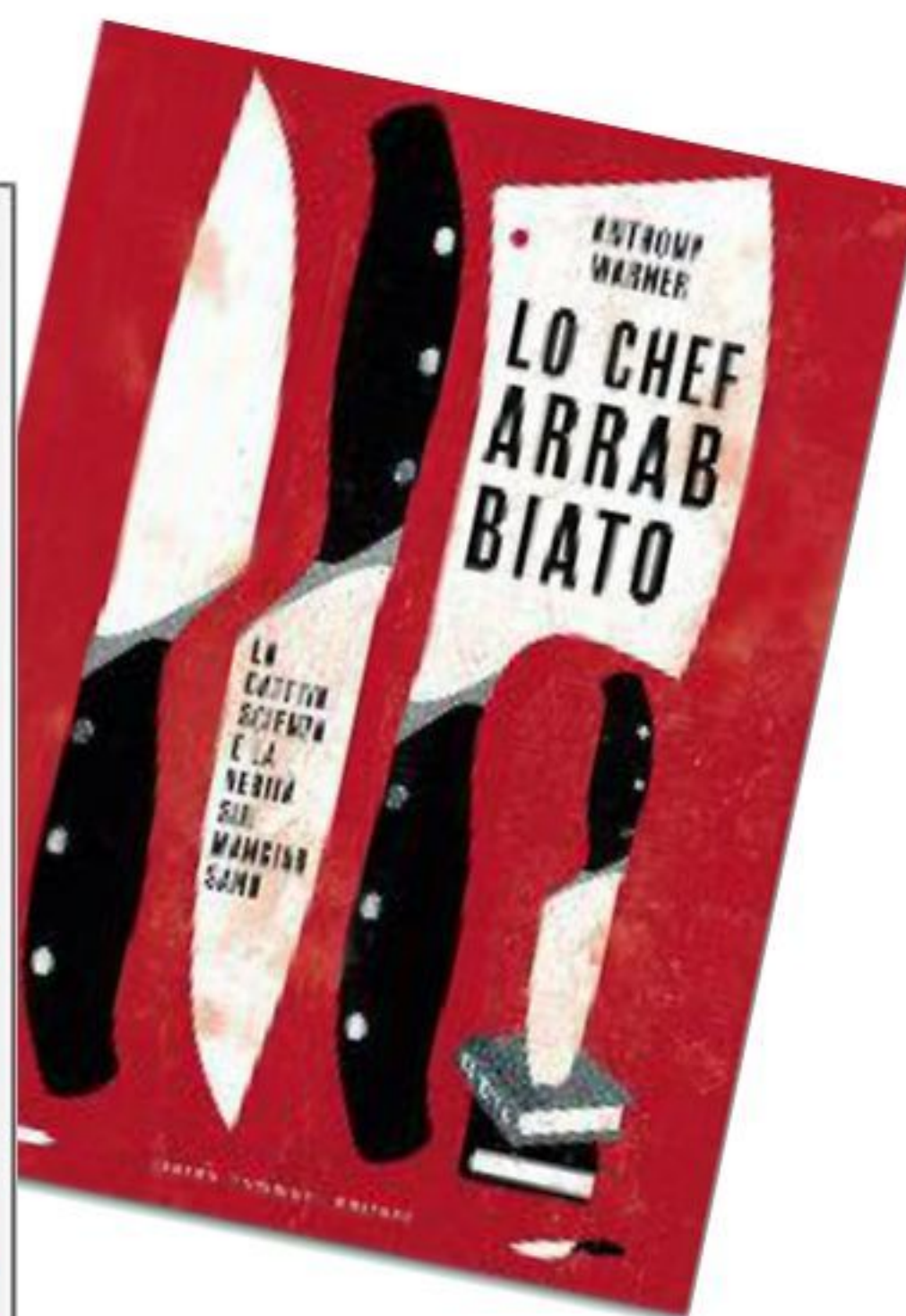
"Cuocere",
Slow Food Editore, a 18 €



BUFALE DA NON MANGIARE

Lo chef inglese Anthony Warner smaschera con ironia miti alimentari e vere e proprie bufale che popolano i nostri incubi travestiti da fumose aspirazioni al benessere.

"Lo chef arrabbiato",
Guido Tommasi Editore, a 20 €



BANCARELLE D'AUTORE

I testi di Gaetano Basile e le fotografie di Andrea Ardizzone raccontano la storia di Palermo attraverso la festosa e sorprendente quotidianità dei suoi mercati.

"Frugando tra i mercati di Palermo",
Kalós Edizioni, a 18 €



IL CIBO TRA PASSATO E FUTURO

La storia del legame tra nutrimento e religioni, tavola e conversazione, economia e alimentazione. E poi, cosa mangeremo domani? Ne parla il saggista francese Jacques Attali.

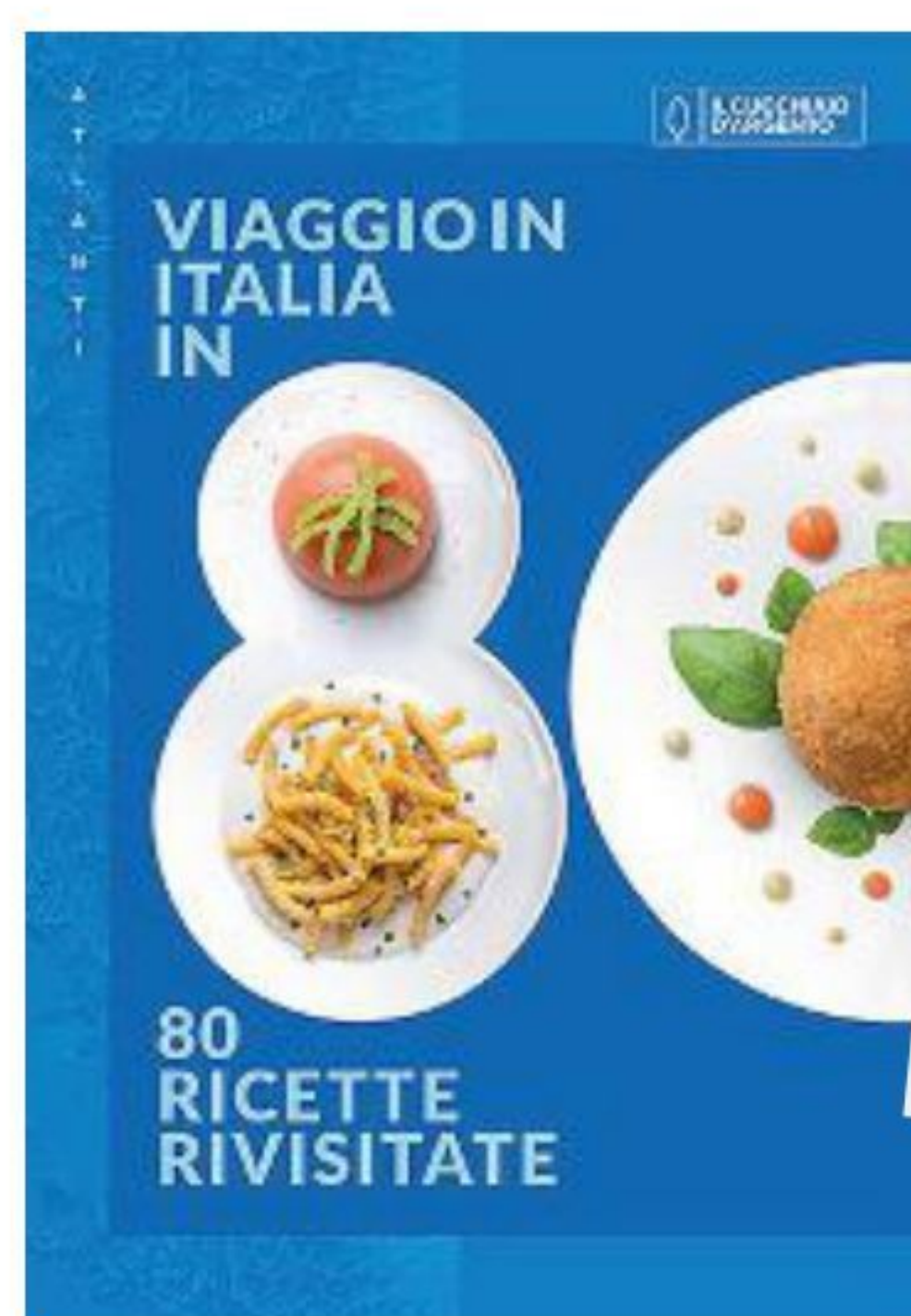
"Cibo",
Ponte alla Grazie, a 20 €



IL GIRO D'ITALIA IN 80 RICETTE

Un "road book" che percorre l'Italia da Nord a Sud scegliendo il meglio della cucina di ogni regione. Si compongono così 16 menu da 3 a 5 portate perfetti per le occasioni più diverse.

"Viaggio in Italia in 80 ricette rivisitate",
Editoriale Domus, a 25 €



SENZA GLUTINE È BUONO PER TUTTI

Il titolo completo dice tutto: "Come cucinare gluten free e non perdere gli amici". Dalla prima colazione alla cena, Anna Barnett spiega come sia possibile farlo senza problemi.

"Gluten free",
EDT, a 18 €



acciuoghe & sarde

PIÙ PICCOLE E
DELICATE LE UNE,
PIÙ SOSTANZIOSE
E SAPORITE LE
ALTRE, SONO
ECONOMICHE
E ABBONDANTI.
SI FANNO AMARE
NEGLI INVOLTINI
E NELLE ZUPPE,
MARINATE O
RIPIENE, A STRATI
O IN POLPETTE

a cura di Daniela Falsitta,
foto e ricette Archivio Sale&Pepe





SARDE A BECCAFICO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

1 kg di sarde – **100 g di pangrattato**
– **1 cipolla grande** – **2 cucchiaini di uvetta** – **2 cucchiaini di pinoli**
– **50 g di caciocavallo grattugiato**
– **1 cucchiaio di zucchero** – **il succo di un limone** – **alloro** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Ammollate l'uvetta in acqua tiepida. Nel frattempo, eliminate testa e lisce delle sarde, apritele a libro, lavatele e asciugatele. Sbucciate e tritate la cipolla, fatela soffriggere in due cucchiaini d'olio e, quando sarà appassita, aggiungete il pangrattato e fatelo tostare.
2 Togliete dal fuoco, unite l'uvetta ben strizzata, i pinoli e il caciocavallo. Amalgamate il ripieno, salate e pepate.

3 Disponete le sarde con la pelle rivolta verso il basso, mettete un cucchiaino di ripieno sulla parte più larga e arrotolatele a involtino.
4 Trasferite le sarde a beccafico, con la coda verso l'alto, in una pirofila oliata, separandole l'una dall'altra con una foglia d'alloro. Insaporite con il ripieno avanzato e un'emulsione composta da 3 cucchiaini d'olio, il succo di limone e lo zucchero. Infornate per 15 minuti a 200°.

ZUPPETTA DI ACCIUGHE

pag. 70



SARDE RIPIENE LARDELLATE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

20 sarde fresche – 100 g di mollica di pane – 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 10 fettine sottili di lardo – 3 filetti di acciuga sott'olio – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 limone non trattato – 1 uovo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Private della testa, diliscate e pulite le sarde, lavatele e apritele a libro. Bagnate la mollica con un po' d'acqua, poi strizzatela bene e sbriciolatela in una ciotola.

2 Lavate il prezzemolo e tritatelo insieme all'aglio sbucciato e alle acciughe sott'olio, unite al trito la mollica, aggiungete il parmigiano, la scorza del limone grattugiata, un pizzico di sale, l'uovo e amalgamate bene il composto.

3 Riempite le sarde con il mix preparato e legatele utilizzando mezza fettina di lardo; allineatele in una teglia unta d'olio o in tegamini monoporzione e infornate a 180° per 5-8 minuti, a seconda della dimensione dei pesci. Se vi piace, guarnite con prezzemolo e spicchi di limone.



ACCIUGHE MARINATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA
280 CAL/PORZIONE

24 acciughe per utilizzo a crudo – 1 dl di succo di limone – 1 dl di aceto di vino bianco – 1 carota piccola – 1 costa di sedano – 1 cipollotto di Tropea – 1 limone non trattato – 2 rametti di finocchietto selvatico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite le acciughe eliminando la testa e la lisca, quindi apritele a libro. Lavatele, asciugatele e disponetele a strati

in un contenitore. Ricopritele con il succo di limone e l'aceto mescolati insieme e lasciate riposare in frigorifero 3-4 ore.

2 Quando la carne sarà diventata bianca e soda, scolate le acciughe, salatele e pepatele moderatamente. Pulite il sedano, la carota, il cipollotto e tagliateli tutti a fettine sottili.

3 Disponete le acciughe nel piatto da portata insieme alla carota, al sedano e al cipollotto, unite qualche fettina di limone, il finocchietto selvatico lavato e tritato, e condite con 4 o 5 cucchiaini d'olio. Lasciate marinare ancora un'ora prima di servire.



SARDE A CHIAPPA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 8 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

40 sarde di media grandezza
– 100 g di pangrattato – 50 g di pecorino romano grattugiato
– qualche rametto di prezzemolo
– 1 cucchiaino di semi di finocchio
– il succo di un'arancia – 1 limone non trattato – farina – 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva – olio di semi di arachide – arance e limoni per guarnire – sale

1 Pulite le sarde e privatele della testa, diliscatele e apritele a libro, quindi lavatele e asciugatele. In una ciotola mescolate il pangrattato, il pecorino, i semi di finocchio, il prezzemolo tritato, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale. Amalgamate gli ingredienti aggiungendo il succo dell'arancia e l'olio d'oliva.

2 Disponete 20 sarde sul piano di lavoro, con la pelle rivolta verso il basso, mettete al centro un cucchiaino del ripieno preparato e coprite con i filetti rimasti, premendo leggermente in modo che si attacchino.

3 Infarinate e friggete in abbondante olio di semi caldissimo per 5-8 minuti. Servite le sarde a chiappa ancora calde, con una spolverizzata di sale e qualche spicchio di limone e di arancia.

POLPETTE DI SARDE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

500 g di sarde fresche – la mollica di 2 panini – una manciata di caciocavallo grattugiato – 2 uova
– 30 g di uvetta – 20 g di pinoli
– 1 spicchio d'aglio tritato
– olio di semi d'arachide – sale

1 Pulite e diliscate le sarde, eliminate la testa, la pinna dorsale e la coda, sciacquate e trasferite i pesci in un colapasta salandoli

leggermente. Tritate la mollica grossolanamente e ammolate l'uvetta in acqua tiepida.

2 Asciugate le sarde, tritatele con il coltello e riunitele in una ciotola con la mollica, l'aglio tritato, i pinoli, l'uvetta scolata, salate e amalgamate con le uova. Aggiungete all'impasto anche il caciocavallo.

3 Preparate tante polpette tonde della grandezza di una noce e friggetele in abbondante olio di semi caldissimo, scolate e lasciatele asciugare su carta da cucina. Servite le polpette calde, spolverizzandole di sale.



PARMIGIANA DI ACCIUGHE

pag. 70





SARDE IN TORTIERA

pag. 70

ACCIUGHE IN ZIMINO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

**25 acciughe fresche – 200 g di bietole
– 200 g di pomodori ciliegini – 20 g
di pinoli – 2 spicchi d'aglio – 50 ml
di vino bianco – 4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva – sale**

1 Pulite le acciughe staccando le teste, lavatele e asciugatele. Pulite bietole e pomodori, tagliatele le une a listarelle e gli altri in 4 spicchi. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padella ampia, che possa contenere tutti i pesci in un solo strato, e cuocete le acciughe, senza girarle, per 2-3 minuti o finché la carne risulterà opaca, quindi scolatele con una paletta evitando di romperle.

2 Eliminate l'olio già usato, sostituitelo con i cucchiaini rimasti e fate dorare gli spicchi d'aglio sbucciati e tagliati a metà con i pinoli, sfumate con il vino e, quando è evaporato, aggiungete le bietole e i pomodori. Salate e lasciate cuocere, con il coperchio e a fuoco moderato per 10 minuti; poi scoprite e, se necessario, lasciate asciugare l'eccesso di liquido.

3 Rimettete le acciughe nella padella insieme agli ortaggi e fate insaporire per qualche minuto prima di servire.



ACCIUGHE CON LA SCAROLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

**1 kg di acciughe fresche – 1,5 kg
di scarola – 3 spicchi d'aglio
– 1 peperoncino rosso piccante –
qualche rametto di prezzemolo
– 50 ml di vino bianco secco
– olio extravergine d'oliva – sale**

1 Pulite le acciughe eliminando la testa e la lisca, poi apritele a libro, lavatele e asciugatele. Disponetele in un solo strato su un vassoio e spruzzatele con il vino

bianco. Sfogliate la scarola, lavatela e tagliatela a listarelle.

2 Riscaldare 2 cucchiaini d'olio in una padella ampia, trasferitevi la scarola, salate e fate cuocere con coperchio per 10 minuti o finché la verdura sarà appassita, lasciate raffreddare e strizzate. Sbucciate l'aglio e tritatelo con il peperoncino. Lavate e sfogliate il prezzemolo, tritatelo e irroratelo con 2 cucchiaini d'olio.

3 Ungete una teglia e sistematevi uno strato di scarola, condite con il trito e un filo d'olio, proseguite con uno strato di acciughe, olio e sale. Ripetete i due strati terminando con acciughe, olio e prezzemolo. Infornate 15 minuti a 180-200°.



SEMPLICI PIACERI ACCIUGHE & SARDE

ZUPPETTA DI ACCIUGHE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

**500 g di acciughe fresche – 200 g di polpa di pomodoro
– 2 pomodori perini maturi – 1 cipolla
– 1 carota – 3 spicchi d'aglio – qualche rametto
di prezzemolo – 1 dl di vino bianco – brodo di pesce
(facoltativo) – 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
– 4 fette di pane casereccio – sale**

1 Staccate la testa delle acciughe, quindi apritele in due e diliscatele; lavatele con cura. Pelate la carota, tagliatela in quattro parti nel senso della lunghezza e poi a fettine; sbucciate e tritate 2 spicchi d'aglio e la cipolla. Scottate i pomodori in acqua bollente per un minuto, sgocciolateli e raffreddateli subito in acqua fredda, quindi pelateli, divideteli a metà, eliminate i semi e riduceteli a cubetti.
2 Scaldate l'olio in un tegame di terracotta e fatevi soffriggere aglio, cipolle e carote preparate, quando sono appassite versate il vino bianco. Lasciate evaporare, poi aggiungete la polpa di pomodoro e i pomodori a cubetti, salate e lasciate cuocere il tutto per 10 minuti.
3 Lavate, sfogliate e tritate il prezzemolo. Aggiungete 7 dl d'acqua nel tegame (o brodo di pesce se lo usate) e lasciate cuocere per 15 minuti. Unite le acciughe e la maggior parte del prezzemolo preparato, cuocete ancora per 5 minuti e spegnete. Tostate le fette di pane in un padellino e sfregatele con il restante spicchio d'aglio. Servite la zuppetta spolverizzata con il prezzemolo rimasto e una fetta di pane tostato.

PARMIGIANA DI ACCIUGHE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

**500 g di acciughe fresche – 2 melanzane
– 5 pomodorini perini – 200 g di scamorza –
50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato
– 1 mazzetto di prezzemolo – 20 foglie di basilico
– 7 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – sale**

1 Lavate le melanzane, spuntatele e tagliatele a fette di 0,5 cm di spessore, salatele e lasciatele sgocciolare per circa 30 minuti. Nel frattempo, pulite le acciughe, eliminando la testa e apritele a libro, togliete la lisca, lavatele e asciugatele. Sbollentate i pomodori per un minuto, pelateli, privateli dei semi e riduceteli a filetti sottili, quindi salateli. Tagliate la scamorza a dadini.
2 Lavate le fette delle melanzane, asciugatele tamponandole con la carta da cucina e ungetele con 3 cucchiaini d'olio, disponetele su una placca ricoperta di

carta da forno e cuocetele sotto il grill già caldo per 5 minuti circa o finché cominciano a dorare. Lavate, sfogliate e tritate il basilico e il prezzemolo.
3 Versate 2 cucchiaini d'olio in una teglia di 20x20 cm e cominciate a disporre gli strati della parmigiana sistemando fette di melanzana sufficienti a coprire il fondo della teglia. Proseguite con i dadini di scamorza, i filetti di pomodoro e le alici; condite con un pizzico di sale e un filo d'olio, continuate con il parmigiano, il prezzemolo, le foglie di basilico e ripetete la sequenza fino a esaurimento degli ingredienti, avendo cura di terminare con uno strato di melanzane e alici alternate e condite con un cucchiaino d'olio.
4 Coprite la teglia con un foglio d'alluminio e infornate per 10 minuti, poi scoprite e lasciate cuocere finché la superficie sarà ben dorata.

SARDE IN TORTIERA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

**700 g di sarde fresche già pulite – 2 spicchi d'aglio
– 1 mazzetto di prezzemolo – 20 g di pangrattato
– 2 patate medie – 2-3 pomodori perini
– 1 cipolla bianca media – olio extravergine
d'oliva – sale – pepe**

1 Aprite le sarde a libro, eliminando teste e lisce, lavatele, asciugatele, conditele con sale e pepe e richiudetele. Sbucciate le patate e tagliatele a fette sottili, cuocetele in acqua bollente salata per 5 minuti e scolatele. Lavate e tagliate a fette sottili i pomodori, nel senso della lunghezza. Sbucciate e tritate finemente l'aglio con il prezzemolo.
2 Rivestite una teglia rotonda di 18 cm di diametro con un disco di carta da forno inumidito. Spennellate d'olio la carta, mettete sul fondo uno strato di patate, metà della cipolla tagliata a fettine e uno strato di pomodori; salate e pepate.
3 Disponete la metà delle sarde a raggiera sopra i pomodori, cospargete con la metà del battuto di prezzemolo e aglio, 2/3 del pangrattato e un filo d'olio. Continuate gli strati distribuendo patate, cipolle e pomodori, poi salate, condite con un filo d'olio e con la maggior parte del battuto rimasto; infornate a 180° per 10 minuti.
4 Mescolate il battuto rimasto con il pangrattato rimasto. Sfornate la teglia, disponete l'ultimo strato di sarde, conditele con l'olio e il mix al pangrattato. Cuocete per 5 minuti sotto il grill ben caldo. Lasciate riposare 10 minuti prima di servire.

L'arte della stagionatura

FORMAGGIO ASIAGO, UNA **DOP** DALLA TRADIZIONE MILLENARIA DECLINATA IN GUSTOSE VARIANTI

La tradizione del formaggio Asiago risale a più di mille anni fa, sarà per questo che c'è tanta maestria nel creare sapori diversi con i tempi di stagionatura. La prima distinzione è tra Asiago DOP Fresco, realizzato con latte intero, dal sapore dolce e delicato, e Asiago DOP Stagionato, a sua volta suddiviso in tre stagionature. Oltre al piacere di esercitare il palato alla degustazione, questa "gamma" permette di personalizzare ogni ricetta. Asiago DOP Fresco è perfetto per i piatti della tradizione, i primi, le pizze e gli sfornati. Oppure in un panino gourmand, accompagnato magari a melanzane o zucchine grigliate. Asiago DOP Stagionato, prodotto con latte parzialmente scremato, si suddivide in Mezzano (4-6 mesi), Vecchio (10-15 mesi) e Stravecchio (oltre i 15 mesi di stagionatura). Il suo gusto si sposa con le preparazioni a base di patate o di farina di mais e d'estate dà una marcia in più a carpacci, insalate e tagliate di verdure. La produzione è regolata dal severo disciplinare del Consorzio di Tutela del formaggio Asiago DOP, che controlla la zona di origine, tra Veneto e Trentino, e la lavorazione.



*L'Asiago DOP
prodotto oltre
i 600 metri
si fregia del
riconoscimento
europeo di Prodotto
della Montagna.
Da provare
con il miele.*



Aglione della Valdichiana

RARITÀ DI ALCUNE
PROVINCE TOSCANE, HA
TAGLIA GIGANTE, AROMA
E GUSTO MOLTO GENTILI

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi

Un solo spicchio fresco può superare i 200 g di peso, quanto un intero bulbo di aglio comune; ma non sono le dimensioni l'unico pregio dell'aglione della Valdichiana. Il gusto particolarmente tenue, la digeribilità e la ricchezza del profilo nutrizionale, lo rendono un'eccellenza rara. E pensare che questa produzione antica rischiava l'estinzione, abbandonata per molti anni e sopravvissuta in piccoli appezzamenti per uso personale. Ma oggi il "gigante bianco" si sta prendendo la rivincita. Nel 2013 Carlo Citterio, dopo una lunga ricerca del seme autentico, ha piantato un piccolo campo sperimentale, dando avvio al progetto Aglione di Valdichiana (aglione.it), a cui hanno aderito alcune aziende agricole, ricercatori universitari e

agrarari. Nel 2016 l'aglione è stato inserito tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT); nel 2017 è nata infine l'Associazione per la Tutela e la Valorizzazione dell'Aglione della Valdichiana (aglionevaldichiana.net),

che riunisce coltivatori e Comuni, ha un suo marchio e ora punta alla Dop. L'interesse è dunque molto anche se l'area di coltivazione dell'aglione è limitata, circoscritta alla Val di Chiana e alla Val d'Orcia. I terreni sono sciolti, sabbiosi, senza ristagno di acqua; la semina, interrando i singoli spicchi con il capo verso l'alto, è tra ottobre e novembre; la raccolta a fine giugno e inizio luglio: i bulbi, di color bianco avorio e di

prodotto di pregio

La produzione limitata dell'aglione e le sue caratteristiche organolettiche e nutrizionali uniche giustificano i prezzi elevati (18-20 €/kg), circa 4 volte quelli dell'aglio comune.

PICI ALL'AGLIONE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 25 MINUTI
730 CAL/PORZIONE

per i picci 600 g di farina tipo 0 – 1 uovo – 50 ml di olio extravergine di oliva – 1 cucchiaino di sale – semolino per la spianatoia
per il sugo 2 spicchi grandi di aglione di Valdichiana – 450 g di pomodori freschi – 50 ml di olio extravergine d'oliva – sale

1 Amalgamate con la punta delle dita la farina setacciata con l'uovo, 10-15 ml d'olio e il sale. Versate circa 1,5 dl d'acqua, poca alla volta, e impastate. Formate una palla e fate riposare per 15 minuti. Ungete la spianatoia e stendete l'impasto a 2 cm di spessore con il matterello, versando l'olio rimasto sulla parte superiore. Coprite e fate riposare per 15-20 minuti.

2 Tagliate l'impasto in strisce di circa 1 cm di larghezza. Prendete l'estremità di una striscia e, premendo leggermente con il palmo di una mano, tirate con l'altra per allungare la pasta. Adagiate sulla spianatoia cosparsa di

semolino e preparate allo stesso gli altri picci.

3 Rosolate nell'olio l'aglione a fettine sottili o grattugiato, a fiamma bassissima per non farlo scurire.

Unite i pomodori spellati e ridotti a dadini e cuocete per 20 minuti coperto.
4 Nel frattempo lessate i picci in acqua salata, scolateli e fateli saltare delicatamente con il sugo.

Ricetta della Locanda dell'Amorosa, Sinalunga (SI).

forma quasi sferica, hanno un diametro di 10-15 cm e pesano 400-800 g; ognuno è composto di 3-6 bulbilli (spicchi), molto grossi e carnosì, dalle sfumature ocra.

A prova di bacio

Il segreto del sapore delicato dell'aglione, senza fastidiosi ritorni in bocca, è il contenuto molto basso di alliina, il composto solforato dalle note acri tipico dell'aglio comune. Per questo alcuni lo definiscono "a prova di bacio" e in cucina è adatto anche a chi l'aglio proprio non lo tollera. Il piatto simbolo della tradizione toscana sono i picci all'aglione, specie di spaghettoni tirati con la punta delle dita (appicciare): il sugo accosta l'aglione, ridotto quasi in crema da una rosolatura dolcissima, che gli regala note caramellate, ai pomodori: per dare un tocco deciso, c'è chi aggiunge un pizzico di peperoncino. Ma il grosso bulbo si può utilizzare in tutte le ricette che prevedono l'aglio, con l'avvertenza di non farlo mai scurire perché darebbe un sapore amaro ai piatti. Il ricettario di Aglione di Valdichiana propone le penne ai pomodori datterini e basilico; la zuppa di lenticchie, con sedano, carote e pomodori; la pasta e ceci con pancetta croccante; il riso freddo alle erbe (prezzemolo, basilico, erba cipollina, capperi e aglione) con datterini; le polpette di verdure; le zucchine marinate, con parmigiano reggiano in scaglie e una grattugiata di aglione.



Piatto Andrea
Fontebasso, Tognana
Indirizzi a pagina 114

DOLCE VITA

gelato

E DINTORNI

BONTÀ SOTTO ZERO
IN OTTO IRRESISTIBILI
VARIANTI: TORTE, STECCHI
E SEMIFREDDI DA GUSTARE
COME FINE PASTO O
MERENDA RINFRESCANTE

a cura di Silvia Tatozzi,
ricette e foto Archivio Sale&Pepe

GELATO ALLO YOGURT E LAMPONI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 00 MINUTI
850 CAL/PORZIONE

600 g di yogurt bianco – 300 g di lamponi (o altra frutta a piacere) – 3 cucchiaini di miele di acacia

1 Mescolate lo yogurt con il miele, distribuite il composto in uno stampo per cubetti di ghiaccio in silicone e fatelo rassodare in freezer per almeno 3 ore.

2 Immergete i lamponi in una ciotola piena d'acqua e smuoveteli con delicatezza con le mani; quindi sgocciolateli con un colino su un telo pulito e asciugateli delicatamente con carta da cucina. Sistemateli su un vassoio e teneteli in frigo fino al momento di usarli.

3 Estraete i cubetti di yogurt dallo stampo e frullateli in un mixer alla massima velocità con i lamponi fino a ottenere un gelato cremoso.



SEMIFREDDO MIRTILLI E CIOCCOLATO BIANCO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

**400 di mirtilli – 100 cioccolato bianco
– 100 g di albumi – 300 ml di panna
fresca – 230 g di zucchero – 6 g di
gelatina in fogli**

1 Mettete 65 ml di acqua in una casseruola, unite 150 g di zucchero, portate a ebollizione e cuocete fino a quando lo sciroppo avrà raggiunto la temperatura di 121° (per misurarla, utilizzate un

termometro da pasticceria). Mettete a bagno la gelatina in una ciotola con acqua fredda. Tritate finemente il cioccolato bianco.

2 Montate gli albumi a neve e poi incorporatevi lo sciroppo caldo continuando a montare fino a ottenere una meringa soda e lucida.

3 Lavate i mirtilli e frullateli con lo zucchero rimasto; cuocete il composto per 5 minuti in una casseruola a fiamma media. Unite il cioccolato e la gelatina sgocciolata e strizzata e mescolate bene per

amalgamare gli ingredienti. Trasferite il composto in una ciotola e lasciatelo raffreddare.

4 Montate la panna. Riprendete il composto e incorporatevi prima la meringa e poi la panna con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Versate il composto ottenuto in uno stampo rettangolare da 20x10 cm e fatelo rassodare in freezer per almeno 3 ore. Se vi piace, decorate il semifreddo con una manciata di mirtilli e trasferite il dolce in frigorifero per 1 ora prima di sformarlo e servirlo.



GELATO CON FRAGOLE ALL'ACETO BALSAMICO E BASILICO

FACILE

PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO

COTTURA 30 MINUTI

70 CAL/PORZIONE

500 g di fragole – 60 ml di sciroppo d'acero – 3 cucchiaini di aceto balsamico – 1 baccello di vaniglia – 300 g di latte di cocco – 4 foglie di basilico

1 Scaldate il forno a 190°. Incidete il baccello di vaniglia per il lungo e raschiate i semini con un coltellino. Mescolate lo sciroppo d'acero con l'aceto balsamico e i semini di vaniglia.

2 Lavate, mondate e tagliate a metà le fragole, immergetele nello sciroppo e mescolate in modo che siano ben ricoperte. Rivestite una teglia con la carta da forno e versate le fragole con tutto lo sciroppo. Infornate per 30 minuti circa. Sfornate la frutta e lasciate raffreddare.

3 Mettete le fragole cotte con il loro liquido nel frullatore, aggiungete il latte di cocco e le foglie di basilico e frullate fino a ottenere un composto cremoso. Versatelo nella gelatiera e azionatela seguendo le istruzioni per mantecare il gelato. Se non possedete la gelatiera potete seguire 2 procedimenti: trasferite la preparazione in un contenitore, preferibilmente di metallo, largo e basso e mettete in freezer per almeno 6 ore, mescolando vigorosamente con una forchetta ogni 30 minuti; oppure, versate la preparazione nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio, lasciate solidificare per 6 ore nel freezer, quindi frullate con un frullatore robusto (deve riuscire a rompere il ghiaccio) fino a ottenere una consistenza cremosa.







TORTA GELATO VANIGLIA E CIOCCOLATO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

per il gelato 460 ml di latte – 90 ml di panna – 90 g di latte condensato – 1 baccello di vaniglia – 75 g di miele
per la cialda di cioccolato 400 g di cioccolato fondente tritato – 50 g di cocco grattugiato
per la cialda alle nocciole 100 g di farina o – 25 g di fecola di patate – 80 g di farina di nocciole – 130 g di zucchero di canna – 130 g di burro – 5 g di sale fino
per guarnire 100 ml di panna – 10 g di zucchero a velo

1 Per il gelato. Riunite in un pentolino il latte, la panna, il miele e i semini prelevati dal baccello di vaniglia e mettete sul fuoco dolce. Unite a filo il latte condensato, mescolando con la frusta. Quando il composto raggiunge gli 82°, spegnete e fate raffreddare. Fate il gelato con la gelatiera o come indicato nella ricetta precedente; tenete in freezer.

2 Per la cialda di cioccolato, tritate il cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria, controllando la temperatura con un termometro. Quando

raggiungerà i 55°, toglietelo dal bagnomaria, versatene 2/3 su un piano di lavoro e lavoratelo con la spatola per portarlo a 28-29°. Riunitelo poi a quello rimasto nella ciotola. Stendete il cioccolato su 2 tappetini in silicone o su carta da forno a 3-4 mm di spessore; spolverizzatene uno con il cocco e mettete entrambi in frigo.

3 Per la cialda alle nocciole, amalgamate le farine, la fecola, lo zucchero, il sale e il burro freddo a dadini.

4 Stendete con il matterello in una sfoglia di 3-4 mm di spessore. Ritagliate un rettangolo da 7x15 cm e un altro da 9x18 cm e infornate a 150° 15 minuti.

5 Dividete la cialda di cioccolato senza cocco in 3 rettangoli di 7x15 cm. Mettete 1/4 del gelato ammorbidito in uno stampo in silicone rettangolare svasato da 15x20 cm. Coprite con un rettangolo di cioccolato, 1/4 di gelato e la cialda alle nocciole più piccola. Proseguite con un'altra cialda di cioccolato, il gelato, l'ultimo rettangolo di cioccolato e il gelato rimasto. Completate con la cialda di nocciole grande; tenete in freezer 8 ore.

6 Sformate la torta gelato su un piatto da portata e decorate la superficie con la panna, montata con lo zucchero a velo, fatta scendere da una tasca da pasticciere montata con bocchetta a stella, disegnando delle onde. Completate con il cioccolato al cocco spezzettato e servite.

STECCHI AI FRUTTI DI BOSCO E YOGURT

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA
800 CAL/PORZIONE

**500 g di yogurt alla vaniglia – 100 g di
frutti di bosco misti (fragole, mirtilli
e lamponi) – 300 g di yogurt bianco
denso – 2 cucchiaini di miele di acacia**

1 Frullate i frutti di bosco nel mixer e amalgamate la purea ottenuta allo yogurt bianco. Incorporate il miele allo yogurt alla vaniglia e versatene la metà in 6 stampini per ghiaccioli; distribuite sopra lo yogurt ai frutti di bosco, quindi completate con lo yogurt alla vaniglia e miele.

2 Mettete gli stampini in freezer e dopo 1 ora, quando lo yogurt comincia a rassodarsi, inserite gli stecchi di legno. Mettete di nuovo in freezer e fate riposare per almeno 6 ore.

SOUFFLÉ GELATO DI LIMONE ALLA MERINGA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

**4 tuorli – 3 albumi – 350 g di zucchero
– 100 ml di succo di limone – 1 limone
non trattato – 150 g di meringhette**

1 Sciogliete 100 g di zucchero nel succo di limone. Montate i tuorli in una casseruola con 100 g di zucchero finché saranno gonfi e spumosi, poi unite il succo di limone zuccherato, la scorza del limone finemente grattugiata e cuocete a bagnomaria per 5-6 minuti fino a ottenere una crema omogenea.

2 Mettete lo zucchero rimasto in una casseruola, unite 65 ml di acqua, portate a ebollizione e fate sobbollire fino a quando lo sciroppo avrà raggiunto la temperatura di 121° (utilizzate un termometro da pasticceria).

3 Montate gli albumi, incorporatevi lo sciroppo a filo continuando a montare. Mescolate delicatamente la meringa ottenuta alla crema al limone facendo attenzione a non smontarla.

4 Appoggiate un foglio di carta da forno su un piatto rotondo da 14 cm di diametro, sistemate sopra un cerchio da pasticceria da 14 cm e foderatelo con carta da forno facendo in modo che il foglio superi il bordo di un palmo. Versate all'interno il composto preparato, decorate la superficie con le meringhette e fate rassodare in freezer per 3 ore. Poco prima di servire, sfilate il cerchio ed eliminate la carta.



GELATO FONDENTE ALL'ACQUA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

300 g di cioccolato fondente – 150 g di zucchero al velo – 1 baccello di vaniglia – 120 g di cacao amaro in polvere – 50 g di granella di pistacchi – 50 g di zucchero di canna – sale

1 Tritate finemente il cioccolato fondente. Setacciate in una casseruola il cacao con lo zucchero a

velo. Unite i semini prelevati dal baccello di vaniglia, 650 ml di acqua bollente, un pizzico di sale e mescolate con una frusta. Portate a ebollizione e cuocete per 2-3 minuti, mescolando in continuazione. Spegnete, aggiungete il cioccolato tritato e fatelo sciogliere mescolando; trasferitelo in una teglia, fatelo raffreddare e mettetelo in freezer. Dopo 3 ore mescolatelo con una forchetta, in modo da rompere gli aghi

di ghiaccio che si sono formati. Ripetete l'operazione altre 2 volte, a distanza di 1-2 ore.

2 Versate lo zucchero di canna in un pentolino, unite 2 cucchiaini di acqua, portate a ebollizione e cuocete fino a ottenere un caramello dorato. Unite la granella di pistacchi e cuocete ancora per 1 minuto. Versate il composto su carta da forno, stendetelo con una spatolina e lasciatelo raffreddare. Servite il gelato in coppette e guarnite con il croccante sbriciolato grossolanamente.



GHIACCIOLI DI MIRTILLI ALLA LAVANDA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
120 CAL/PORZIONE

400 g di mirtilli – 130 g di zucchero di canna chiaro – 2 g di fiori di lavanda essiccati (in erboristeria e nei negozi di alimentazione naturale)

1 In un pentolino, preparate uno sciroppo facendo bollire a fuoco dolce 200 ml d'acqua con lo zucchero, fino a quando si sarà completamente sciolto. Togliete dal fuoco e mettete in infusione nello sciroppo i fiori di lavanda per 10 minuti.

2 Lavate e asciugate i mirtilli. Filtrate lo sciroppo, unite i mirtilli e riduceteli in crema con un frullatore a immersione. Fate raffreddare. Trasferite il composto nella gelatiera e azionatela secondo le istruzioni per mantecare il sorbetto.

Se non avete la gelatiera potete seguire 2 differenti procedimenti: trasferite il frullato in un contenitore, preferibilmente di metallo, largo e basso, e mettetelo nel freezer per almeno 6 ore, mescolando vigorosamente con una forchetta ogni 30 minuti; oppure, versate la preparazione nei contenitori per i cubetti di ghiaccio, lasciate solidificare per 6 ore nel freezer, quindi frullate con un frullatore robusto (deve riuscire a rompere il ghiaccio) fino a ottenere una consistenza cremosa.

3 Quando il sorbetto è pronto, mescolatelo con un cucchiaio per renderlo morbido e omogeneo, quindi versatelo in 6 stampini da ghiacciolo (8, se sono piccoli), inserite lo stecco di legno e trasferite in freezer per almeno 6 ore.



Frutta SOTTO VETRO

SUSINE, FICHI, MORE,
POMODORI... IN CONFETTURA
E GELATINA PER CONSERVARE
IL SAPORE DELL'ESTATE

a cura di Alessandro Gnocchi, foto Balme/SunrayPhoto





CONFETTURA DI SUSINE GIALLE

FACILE
PER 4 VASETTI DA 250 ML
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
560 CAL/VASETTO

1,1 kg di susine Regina Claudia o Mirabelle – 500 g di zucchero di canna – 2 dl di vino bianco (Riesling) – 1 bastoncino di cannella

1 Lavate le susine, tagliatele in due ed eliminate i noccioli in modo da ottenere circa 1 kg di frutti denocciolati. Metteteli in una casseruola e quindi copriteli con lo zucchero di canna. Aggiungete la stecca di cannella, portate a leggero bollore su fuoco basso ed eliminate la schiuma che sale in superficie con un mestolo forato.

2 Versate il vino e alzate qualche istante la fiamma per far evaporare l'alcol, quindi riabbassatela e cuocete per circa 20 minuti. Per verificare la cottura, versate una goccia di confettura su un piattino e inclinatelo: la goccia non deve scorrere verso il basso.

3 Eliminate la cannella e versate la confettura ancora bollente nei barattoli sterilizzati. Chiudeteli ermeticamente e lasciateli raffreddare capovolti.

CONFETTURA DI PRUGNE NERE

FACILE
PER 8 VASETTI DA 250 ML
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
830 CAL/VASETTO

2,2 kg di prugne nere – 1,5 kg di zucchero di canna chiaro – 1 limone – 3-6 chiodi di garofano

1 Lavate le prugne, tagliatele e privatele dei noccioli in modo

da ottenere circa 2 kg di frutta denocciolata. Riunite le prugne così preparate in una casseruola con il succo filtrato del limone, aggiungete lo zucchero e poi mettete i chiodi di garofano (la quantità dipende da quanto volete che l'aroma sia intenso). Portate a bollore su fuoco dolce, schiumando con un mestolo forato.

2 Proseguite la cottura per circa 20 minuti a fuoco basso, mescolando regolarmente con

un cucchiaino di legno.

A fine cottura, eliminate i chiodi di garofano e provate la cottura versando una goccia su un piattino e inclinandolo: la goccia non deve scivolare verso il basso.

3 Riempite subito i vasetti sterilizzati con la confettura di prugne ancora bollente e chiudeteli ermeticamente. Capovolgete i vasetti e lasciateli raffreddare completamente prima di porli in dispensa.

CONFETTURA DI FICHI E UVA

FACILE
PER 4 VASETTI DA 250 ML
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
1100 CAL/VASETTO

**500 g di fichi – 500 g di uva nera
senza semi – 800 g di zucchero
– 2 limoni non trattati**

1 Lavate e asciugate molto delicatamente i fichi e gli acini d'uva. Tagliate i fichi in quattro spicchi e gli acini d'uva a metà. Mettete la frutta così preparata in una ciotola e aggiungete lo zucchero. Lavate e asciugate i limoni, prelevate la scorza a filetti usando un rigalimoni, spremete il succo e unite tutto alla frutta. Mescolate delicatamente e lasciate marinare per 2 ore in frigorifero.

2 Trasferite la frutta in una casseruola. Portate lentamente a ebollizione, eliminate la schiuma che si forma in superficie usando un mestolo forato e proseguite la cottura per circa 40 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.

3 Togliete dal fuoco e riempite i vasetti di vetro sterilizzati con la confettura bollente. Chiudete ermeticamente, capovolgete i vasetti e lasciateli raffreddare completamente.



PREPARARE E CONSERVARE

VASETTI DEVONO ESSERE NUOVI OPPURE IN OTTIME CONDIZIONI; IDEALI QUELLI CON IMBOCCATURA LARGA E TAPPO A VITE A CHIUSURA ERMETICA.

STERILIZZAZIONE PER SANIFICARE VASETTI E TAPPI, METTETELI IN UNA PENTOLA CON ACQUA FREDDA E FATE BOLLIRE PER ALMENO 20 MINUTI. POI I CONTENITORI VANNO LASCIATI RAFFREDDARE IN ACQUA E FATTI ASCIUGARE CAPOVOLTI SU UN CANOVACCIO.

RIEMPIMENTO LA PREPARAZIONE VA TRASFERITA NEI VASETTI LASCIANDO CIRCA 1 CM DI SPAZIO LIBERO DAL BORDO IN MODO CHE SI FORMI IL VUOTO DURANTE IL RAFFREDDAMENTO. È MOLTO IMPORTANTE CHE NON RIMANGANO RESIDUI DI CONFETTURA O GELATINA SUI BORDI DELL'IMBOCCATURA O SULLA PARTE ESTERNA

PERCHÉ IMPEDIREBBE LA CHIUSURA PERFETTA.

SOTTOVUOTO DOPO CHE SONO STATI CAPOVOLTI, BISOGNA ATTENDERE CHE I VASETTI SIANO RAFFREDDATI COMPLETAMENTE. QUINDI SI DEVE CONTROLLARE CHE SI SIA FORMATO IL SOTTOVUOTO: LA CAPSULA DEVE ESSERE PERFETTAMENTE PIATTA O CURVATA VERSO L'INTERNO.

CONSERVAZIONE QUESTE PREPARAZIONI SI CONSERVANO IN UN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO PER 10-12 MESI. SI POSSONO CONSUMARE GIÀ DOPO UNA SETTIMANA E, UNA VOLTA APERTE, VANNO TENUTE IN FRIGO PER POCHI GIORNI.

ETICHETTE È UTILE APPLICARE SUL VASETTO UN'ETICHETTA ADESIVA SU CUI SCRIVERE, OLTRE AL TIPO DI FRUTTA UTILIZZATA, ANCHE LA DATA DI PREPARAZIONE; IN QUESTO MODO SARÀ PIÙ FACILE CONTROLLARE LA SCADENZA.

GELATINA DI MORE

FACILE
PER 4 VASETTI DA 250 ML
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
1150 CAL/VASETTO

**900 g di more – 900 g di zucchero
– 1/2 limone – 2 cucchiaini di sciroppo
di ribes – 2 cucchiaini di acqua di rose
alimentare (facoltativa)**

1 Mettete le more in una bacinella con acqua fredda e lavatele delicatamente, poi scolatele e asciugatele. Mettetele in una casseruola con 1,2 dl d'acqua, lo sciroppo di ribes e, se l'usate, l'acqua di rose; portate a ebollizione, coprite e cuocete per 5 minuti.
2 Trasferite le more in uno scolapasta rivestito da un telo fine e posto su una ciotola; premete la frutta con un cucchiaino di legno per ottenerne tutto il succo possibile. Eliminate la frutta cotta rimasta.
3 Versate il succo ottenuto nella casseruola, portate a ebollizione, unite lo zucchero, il succo del limone e fate sobbollire per 5 minuti. Cuocete per 1 minuto e controllate che la gelatina sia cotta versando una goccia su un piattino e inclinandolo: la goccia non deve scorrere verso il basso. Dividete la gelatina nei vasetti sterilizzati, chiudeteli e fateli raffreddare capovolti.



CONFETTURA DI POMODORI VERDI

FACILE
PER PER 8 VASETTI DA 250 ML
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
760 CAL/VASETTO

**2 kg di pomodori verdi – 1,6 kg di
zucchero – 2 baccelli di vaniglia
– 1 limone non trattato**

1 Lavate i pomodori e incideteli alla base con un taglio a croce. Scottateli per 30 secondi in acqua bollente, scolateli, raffreddateli sotto il getto dell'acqua fredda e spellateli. Tagliateli a pezzi, eliminate i semi, e metteteli in una casseruola con lo zucchero.

2 Tagliate la vaniglia a metà per il lungo, prelevate i semi e metteteli nella casseruola insieme con i baccelli. Cuocete i pomodori per 20 minuti a fuoco basso, poi prelevateli con un mestolo forato, sgocciolateli bene e teneteli da parte. Proseguite la cottura del succo rimasto nella casseruola per 10 minuti a fuoco basso e mescolando.
3 Intanto, lavate e asciugate il limone, ricavate la scorza a filetti sottili e spremete il succo. Eliminate i baccelli di vaniglia e rimettete nella pentola i pezzi di pomodoro tenuti da parte con la scorza e il succo del limone. Mescolate e cuocete per 5 minuti. Dividete la confettura calda nei barattoli sterilizzati, chiudeteli, capovolgeteli e lasciateli raffreddare completamente.



Nosiola

NASCE IN TRENTINO, REGIONE DI GRANDI VINI, QUESTO BIANCO SECCO, FRESCO E FRUTTATO, OTTIMO CON PIATTI DI PESCE E CARNI BIANCHE. VALE LA PENA DI ASSAGGIARE ANCHE IL VINO SANTO, CON BISCOTTI SECCHI, CROSTATE E FORMAGGI ERBORINATI

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi,
ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



TACCHINO ARROSTO
CON FUNGHI E LAMPONI

pag. 92

l'abbinamento

LA FRESCHEZZA DEGLI INGREDIENTI, LA PREPARAZIONE E LA COTTURA RAFFORZANO QUELL'IDEA DI EQUILIBRIO TRA SENSAZIONI PUNGENTI A CONFRONTO CON LA FLESSIBILITÀ DELLA CARNE, CHE RICEVE E DONA QUASI IN UN SOL GESTO, E DIVENTA UN IDEALE CAMPO DI PRATICA PER BIANCHI AMBIZIOSI ED ELEGANTI. LA MINERALITÀ DEL **NOSIOLA DI VILAR** FA DA SFONDO ALLA VARIETÀ GUSTATIVA DEL CIBO. PIÙ SEVERO L'APPROCCIO DEL **BIANCO DI POJER E SANDRI** CHE METTE IN GIOCO IL SUO PERVICACE POTERE DI CONTRASTO E RESTITUISCE IL GUSTO DEL PIATTO IN UNA FUSIONE AVVINCENTE. IL **FONTANASANTA DI FORADORI** PARTE PIANO, E DAI LATI, PER RAGGIUNGERE IL CUORE DEL SAPORE E RAPPRESENTARE UN'ALTERNATIVA GUSTOSA E FELICE.



Vassoio Broste
Copenhagen, insalatiera
Emily Henry, tovagliolo
Society Limonta.
Indirizzi a pagina 114

È il più antico vitigno a bacca bianca coltivato in Trentino e l'unica varietà bianca davvero indigena della regione. Pare che esista da sempre nella valle del fiume Sarca, principale immissario del Lago di Garda, e sulle colline situate poco sopra Trento. Si parla già del vino Nosiola nelle cronache intorno al Concilio di Trento, a metà del Cinquecento, e dell'uva da appassire per la creazione del Vino Santo trentino al principio dell'Ottocento.

Accade anche alla Nosiola di vivere un equivoco nella declinazione del genere: per esempio nella Valle dei Laghi l'uva e il vino si definiscono al femminile, mentre a

Lavis e in Vallagarina hanno un determinativo maschile. A distinguere le zone principali è anche la composizione del sottosuolo. Nella prima, che si estende fino a Riva del Garda e ha i suoi centri principali in Cavedine, Lasino e Sarche - quest'ultima proprio nei pressi dell'incantevole Lago di Toblino - troviamo marne grigie di origine marina. La seconda, rappresentata da Pressano e da Sorni e Faedo, nella vicina Val di Cembra, poggia su matrici formate da frane dolomitiche. Tale diversità genera vini dalla differente dinamica salina, accomunati da una qualità della leggerezza definibile come "leggiadria". *segue >*

INSALATA DI PESCATRICE AL VAPORE CON NOCCIOLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

500 g di coda di pescatrice a tranci
– **200 g di zucchinette novelle**
– **1 cipollotto** – **1,5 dl di vino bianco (Nosiola)** – **una ventina di foglie di basilico** – **30 g di nocciole tostate**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe nero**

1 Pulite la pescatrice, eliminate la pellicina scura eventualmente rimasta sul bordo e la parte centrale cartilaginea così da poterla tagliare a tocchetti.

2 Trasferitela in una ciotola, aggiungete il vino, il cipollotto mondato e tagliato a fettine e la metà delle foglie di basilico lavate, asciugate e spezzettate; mescolate e lasciare marinare il pesce coperto per 30 minuti. Poi scolate, eliminate il cipollotto e il basilico e cuocetelo a vapore per 7-8 minuti.

3 Quindi trasferite in una ciotola, condite con 4 cucchiari di olio, una macinata di pepe e una presa di sale e lasciate raffreddare. Lavate e mondate le zucchinette e tagliatele a fettine sottilissime, spezzettate le nocciole, unite entrambe alla pescatrice, mescolate e completate con le foglie di basilico rimaste.



l'abbinamento

IL NOME NOSIOLA, SECONDO ALCUNI, POTREBBE DERIVARE PROPRIO DA NOCCIOLA, COME IL COLORE CHE ASSUMONO GLI ACINI E RICORDANO IL FRUTTO QUANDO È ANCORA VERDE, OPPURE IL PROFUMO DEL VINO NELLA SUA FASE GIOVANILE. TUTTAVIA L'ACOSTAMENTO ALL'INSALATA NON POGGIA SOLO SU QUESTA ASSOCIAZIONE, MA VIVE DELLA RELAZIONE TRA LA FIBRA SOTTILE E APPENA

TAGLIANTE DEL BIANCO TRENTINO SULLA POLPA UN POCO GRASSA DELLA PESCATRICE. IL VINO DI **CAVIT** SPENDE QUI LA SUA PROVERBIALE SORBEVOLEZZA. PIÙ ARTICOLATO IL CONFRONTO TRA IL CIBO E IL **NOSIOLA DI FANTI**, NEL QUALE È ANCHE LA COMPONENTE MORBIDA A LASCIARE LA SUA TRACCIA. PERFETTO È INFINE IL RISULTATO CON **LE FRATE DI PRAVIS** CHE SPENDE TUTTA LA SUA PARTECIPAZIONE GUSTATIVA.

Le colline di queste valli trentine sono accarezzate costantemente dall'Ora del Garda e la loro esposizione permette una maturazione graduale degli acini che consente di ottenere l'ideale equilibrio tra tenerezza e vitalità, così prezioso nella produzione del Vino Santo.

La vinificazione della Nosiola è stata a lungo realizzata attraverso la tecnica conosciuta come "alzata di cappello". Dopo la tradizionale pigiatura, nel liquido avviene una separazione: le parti solide più leggere vanno verso l'alto a formare un cappello, anche in virtù della presenza dell'anidride carbonica, segno che

il mosto ha cominciato a fermentare. Per evitare un prolungato contatto con le bucce e con i vinaccioli, si procede a togliere le parti solide in superficie, lasciando al solo mosto la responsabilità di far nascere il vino. Tale modalità è stata affinata con l'introduzione della pressatura soffice e con il controllo della temperatura nelle vasche di acciaio.

Negli ultimi anni alcune aziende hanno sperimentato con successo la completa vinificazione in presenza di bucce. L'uso più originale e caratterizzante degli acini di Nosiola è nell'appassimento dal quale scaturisce il Vino Santo.



CROSTATA CON CONFETTURA DI MORE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

320 g di farina 00 – 160 g di burro
– 1 uovo – 2 tuorli – 50 g di
zucchero – 1 baccello di vaniglia
– 1 pizzico di lievito per dolci
– 350 g di confettura di more – sale

1 Riunite nel mixer la farina setacciata con il lievito, lo zucchero, il burro freddo tagliato a dadini, i semini contenuti nel baccello di vaniglia, un pizzico di sale e azionate fino a ottenere un composto a piccole briciole.

2 Unite l'uovo e i tuorli e frullate nuovamente finché la pasta rimane attaccata alle lame. Formate un panetto, avvolgetelo in un foglio di pellicola per alimenti e fate riposare in frigo per almeno 30 minuti.

3 Stendete i 2/3 della pasta frolla in una sfoglia rotonda dello spessore di 3 mm, trasferitela in uno stampo da crostata del diametro di 22 cm e bucherellate il fondo con una forchetta. Versate all'interno la confettura di more e livellatela.

4 Stendete la pasta rimasta in una sfoglia sottile, ricavate delle strisce di 2 cm circa di larghezza e disponetele sulla confettura. Eliminate la pasta eccedente e cuocete a crostata nella parte bassa del forno preriscaldato a 180° per circa 45 minuti. Servitela fredda.

In questa pagina, tagliere in marmo Cargo Milano. Nella pagina accanto, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 114

l'abbinamento

NELLA NOSTRA CROSTATA INDIVIDUIAMO QUEL PUNTO DI EQUILIBRIO TRA LA CONSISTENZA GRANULOSA DELLA PASTA FROLLA E L'ACIDULA ROTONDITÀ DELLA CONFETTURA CHE SI ESALTA IN UN FELICE ABBINAMENTO CON IL VINO SANTO DEL TRENTO.

LA VERSIONE DELLA **FAMIGLIA PISONI** SVOLGE IL SUO COMPITO CON DILIGENZA E CALORE, QUASI CHE PORGA IL DOLCE SU UNA MANO. PIÙ ARTICOLATO È L'ESITO COL SANTO DELLA **FAMIGLIA PEDROTTI**, UN FLUSSO CHE SEMBRA NON AVERE FINE.

INTERESSANTE ANCHE LA CONDIVISIONE CON IL NETTARE DELLA **FAMIGLIA SALVETTA** DA PROVARE ANCHE CON LO STESSO DOLCE IN UNA VERSIONE RAFFORZATA DA UNA FARINA INTEGRALE O DI GRANO SARACENO: SARÀ UN MATRIMONIO DI VERO AMORE.

I grappoli vengono stesi su appositi graticci conosciuti come “arèle”, posti in stanze aerate naturalmente e lasciati fino alla Settimana Santa, quando vengono pigiati. A quel punto prende il via la sommessa e lenta fermentazione che darà vita a un liquido dolce, generoso eppure fresco, meritevole di un lungo invecchiamento per armonizzare il segreto racchiuso nei boschi e nelle montagne del Trentino.

La Nosiola leggera va sugli antipasti di pesce di mare, dai crudi ai cotti, custoditi nella loro linearità e sottigliezza anche con una lieve assonanza. La Nosiola di maggiore

personalità serve carni bianche cucinate con ricette estive, tacchino, pollo, vitello elaborati con i prodotti del bosco che mettono in connessione la territorialità trentina; poi, vanno bene un intenso cartoccio di mare e una lasagna di pesce bianco con vegetali non amari.

Il rotondo e avvolgente Vino Santo è adatto a biscotti secchi di nocciole e mandorle, a crostate con un pochino di crema o confettura. È proprio il suo fervore a meritare la tattilità granulosa del prodotto da forno. Chi non ama i cibi dolci lo proverà su formaggi sapidi e piccanti, senza bisogno di mieli e confetture.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Nosiola
Az. Agr. Vilar, Sasso di Nogaredo (Tn), 340 7243016, € 11 -
Luigi Spagnolli coltiva e vinifica con pratiche naturali; il suo vino rappresenta l'anima della Vallagarina che dona freschezza e ben si accompagna al risotto con gamberi.



Nosiola
Pojer e Sandri, Faedo (Tn), 0461 650342, € 11
Si tratta di una cantina capace di dare al Nosiola vinificato in bianco la stoffa e l'energia gustativa che affrontano il tempo e le complesse ricette di pesci al forno.



Fontanasanta Foradori, Mezzolombardo (Tn), 0461 601046, € 26 - I vigneti condotti in biodinamica poco sopra Trento e la macerazione in anfora danno un bianco sontuoso per una galantina di pollo.



Matri Vernacoli Nosiola - Cavit, Ravina (Tn), 0461 381711, € 10
È il bianco delicato per antonomasia, ottenuto da uve che uniscono la Valle dei Laghi alle colline a nord del capoluogo; si accosta alla soffice levità del branzino al vapore.



Nosiola Vignaiolo Fanti, Lavis (Tn), 0461 240809, € 11 - È la prima azienda ad aver imbottigliato il Nosiola secco ed è un riferimento per chi ama la grazia nel profumo e nel sapore. Questo è il vino per le crudità di pesce di mare.



Nosiola "Le Frate" Az. Agr. Pravis, Lasino (Tn), 0461 564305, € 13,50
Le Frate sono le terrazze vitate sul lago di Cavedine, a 450 metri sul livello del mare; qui nasce una Nosiola finissima e rarefatta, da provare sui totani appena scottati.



Vino Santo F.lli Pisoni, Sarche (Tn), 0461 563216, € 33
Si segnala per la morbidezza e per l'effluvio esotico, ha il potere di evolversi, passando dalla pasticceria secca all'essere servito da solo, come vino da meditazione.



Vino Santo Gino Pedrotti, Lago di Cavedine (Tn), 0461 564123, € 32
È un esempio di armonia, nel senso di un confronto serrato tra l'animo dolce, liquoroso e la vena freschissima, da cogliere su un formaggio erborinato.



Vino Santo Rauten Az. Agr. Salvetta Madruzzo (Tn), 0461 231177, € 59
L'attuale proprietà è presente da quasi cento anni e custodisce un Vino Santo unico, dalla crepuscolare bellezza che sfida pane e luganega fresca in un accostamento antico.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

Per il sommelier che è in voi
L'EQUILIBRIO DELLA NOSIOLA VINIFICATA IN BIANCO VA GODUTO A 10°, MASSIMO 12°, COSÌ DA GRATIFICARNE ANCHE LA VOCAZIONE AD ACCOSTARE LE RICETTE DI MARE. LE ELEGANTI VERSIONI PIÙ STRUTTURATE E QUELLE

"MACERATE" VANNO NEL CALICE A 12-14°, PER RISPETTARNE LA GRADUALE ESPRESSIONE ODOROSA E LA MAGGIORE LUNGHEZZA GUSTATIVA. SE LE PRIME, DALLA FISIONOMIA GIOVANILE, MERITANO DI ESSERE CONSUMATE ENTRO I PRIMI TRE ANNI DI VITA, LE SECONDE

POSSONO EVOLVERSI CON SUCCESSO PER ALMENO UN LUSTRO E RAGGIUNGERE ANCHE I DIECI ANNI. SERVIAMO IL VINO SANTO A 14-16° PER COGLIERNE LA RICCHEZZA E LA COMPLESSITÀ. I MIGLIORI POSSONO INVECCHIARE ANCHE MEZZO SECOLO.



TACCHINO ARROSTO CON FUNGHI E LAMPONI

FACILE
PER 4-6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 95 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

800 g di fesa di tacchino aperta a libro
- 400 g di funghi misti - 2 cipollotti -
3 rametti di maggiorana - 1 mazzetto di prezzemolo - 100 g di lamponi
- 150 g di misticanza - 1,5 dl di vino bianco (Nosiola) - 2 dl di brodo vegetale - 10 g di amido di mais
- 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

1 Pulite i funghi, lasciatene interi 3 o 4 e tagliate gli altri a tocchetti, poi mondate i cipollotti e tritateli; scaldate 2 cucchiari di olio in una padella, aggiungete i cipollotti e i funghi, anche quelli interi, regolate di sale e cuoceteli coperti per 5 minuti e scoperti per altri 10. Unite prezzemolo e maggiorana tritati, lasciate raffreddare e tenete da parte i funghi interi.
2 Assottigliate la fesa di tacchino tra due fogli di carta da forno con un pestacarne. Insaporitela con sale e pepe, cospargetela con il composto di funghi e cipollotti e con la metà dei lamponi, quindi arrotolatela sul ripieno e legatela con più giri di spago da cucina.
3 Rosolatela in una casseruola ovale con il burro e 3 cucchiari di olio. Bagnatela con il vino bianco, lasciatelo evaporare, unite il brodo bollente, coprite la casseruola e cuocete l'arrosto su fiamma bassa per 75 minuti. Levate la carne dal fondo di cottura, unite l'amido di mais sciolto in 2 cucchiari di acqua fredda e lasciate addensare il sugo su fiamma vivace. Eliminate lo spago e tagliate l'arrosto a fette. Servitelo con il suo fondo di cottura, i funghi interi tenuti da parte, i lamponi e la misticanza condita con 3 cucchiari di olio e una presa di sale.

Ogni performance è vincente.

expansiongroup



Marco Orsi
Vice Campione mondiale
e Campione europeo
di nuoto



Marco Orsi
Campione in cucina

*Oggi vi presento:
Polpo e patate con cipollotti
e olive taggiasche*



iodì. Qualità e versatilità per il tuo benessere a tavola.

Attività fisica e sana alimentazione premiano la salute. Proprio come **iodì**, la **patata buona che è anche fonte di iodio e di potassio**, preziosi per chi vuole nutrirsi in modo corretto. Portare in tavola iodì significa scegliere una **patata di qualità dal sapore pieno e genuino**, ideale per essere **protagonista di mille gustose ricette**: il successo è assicurato!



Lo specialista italiano delle patate



ARCHIVIO SALE&PEPE, FRESCOBALDI



Non solo olio

OLTRE AL PREGIATO NETTARE, L'OLIVO
CI REGALA GOLOSI FRUTTI E PERSINO
PREZIOSI MEDICAMENTI

a cura di **Cristiana Cassé**, testo di **Luciana Squadrilli**, ricetta di **Claudia Compagni**

“L'olivo è lo specchio dell'alba”, scriveva l'aforista spagnolo Ramón Gómez de la Serna nelle sue *Greguerías*. Potente simbolo mistico, emblema di resilienza e perseveranza, l'albero d'olivo è protagonista della nostra cultura dalla fondazione di Atene al diluvio universale. Oggi lo celebriamo soprattutto per il più prezioso tra i prodotti che si possono ottenere dai suoi frutti: l'olio extravergine. E di certo la nostra cucina, quella italiana in particolare e quella mediterranea in generale, non sarebbe la stessa senza di esso, per non parlare delle sue tante e fondamentali proprietà nutrizionali. Ma l'olio non è l'unico dono di grande valore che l'olivo ci fa: dalla grande pianta si ricavano anche frutti da mangiare, infusi e decotti di foglie e veri e propri

integratori. Sono molte le risorse che possiamo cogliere. Partiamo dalle olive stesse, regine anche in tavola. Dette “da mensa”, hanno caratteristiche diverse da quelle indicate per la spremitura: devono infatti avere una maggiore quantità di polpa e una tendenza più dolce (anche se vengono sempre lavorate con processi di deamarizzazione). Ci sono tuttavia alcune varietà “a duplice attitudine”, adatte sia per l'olio sia per la tavola: pensiamo alle saporite olive nere protagoniste di tante ricette come le taggiasche liguri o quelle di Gaeta, oppure alle verdi di Castelvetro, perfette come snack o aperitivo. Solitamente le consumiamo in salamoia o “conciate” con olio e aromi, ma ci sono anche lavorazioni più particolari: per esempio, le olive infornate di Ferrandina (specialità lucana Presidio Slow Food) che, parzialmente disidratate, hanno un sapore ancor più concentrato e una consistenza particolare. O anche le olive candite, verdi o nere, che stanno diventando un ingrediente sempre più apprezzato dai pasticciieri.

FOGLIE DI SALUTE

L'olivicoltore marchigiano Giorgio Tonti, dell'azienda Colle Nobile, e Fabiola Ruggiero, titolare di Cose di Tè a Jesi, hanno messo a punto la miscela Olea Sensi, che unisce le foglie di olivo a mela e citronella: l'ideale per preparare un'infusione, da bere calda o fredda, in cui le note amare vengono piacevolmente stemperate da dolcezza e freschezza. Con l'aggiunta di un cucchiaino d'extravergine dà sollievo anche alla gola infiammata. A sorpresa, si può usare pure in cucina, come insolito mix aromatico (collenobile.it).

OLIVE IN ACQUA MARINA

Solitamente le olive da tavola sono conservate in una salamoia di acqua e sale con il cosiddetto "metodo greco": secondo la leggenda, un pescatore assaggiò alcune olive finite in mare per incidente. Raffaele Piano, olivicoltore pugliese, ha pensato di tornare alle origini con le sue olive Peranzana in Acqua di Mare: l'acqua marina, depurata con filtri meccanici e ionici, dà ai frutti dell'olivo aromi diversi e meno sodio, ma anche più potassio e più calcio (agricolapiano.com).

MACEDONIA ALL'OLIO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
10 MINUTI
COTTURA NESSUNA
130 CAL/PORZIONE

6 albicocche – 3 pesche
– **200 g di ciliegie**
– **6 foglie di menta**
– **20 g di zucchero**
a velo – olio
extravergine
d'oliva delicato
– **pepe garofanato**

1 Lavate i frutti, asciugateli, tagliateli a metà e privateli del nocciolo. Riducete le albicocche e le pesche a spicchi e disponetele in una ciotola insieme alle ciliegie.

2 Spolverizzate il tutto con metà dello zucchero e una macinata di pepe, mescolate e lasciate riposare 5 minuti.

3 Suddividete la macedonia in 4 piatti fondi allargandola un poco, quindi condite ogni porzione con un filo d'olio. Completate con le foglie di menta tagliate a julienne e spolverizzate con lo zucchero rimasto. Servite subito.



Scelti per la nostra ricetta

Monocultivar Peranzana Olio Vù, Venosa (PT)

Dalla collaborazione tra diversi olivicoltori lucani nascono la realtà dei Frantoiani del Vulture e le diverse etichette di Olio Vù. Questo monocultivar di Peranzana è un fruttato leggero ma con una bella personalità, molto equilibrato tra amaro e piccante (500 ml, 9 euro)

La Badessa Bio, Azienda Agricola Barranca, Siderno (RC)

La varietà calabrese Carolea, apprezzata per il carattere dolce e delicato, è protagonista assoluta di questo extravergine bio che spicca per armonia ed eleganza (500 ml, 7 euro)

Laudemio Frescobaldi, Pontassieve (FI)

Per un contrasto più netto con la frutta, si presta il pregiato Laudemio di Frescobaldi: da un blend di Frantoio, Moraiolo e Leccino, regala un equilibrio perfetto tra amaro, piccante e speziato (250 ml, 15 euro)



TRA LA COSTA
E L'ENTROTERRA
DI IMPERIA,
IL PESCE ESSICCATO
SI È RADICATO
DA SECOLI ED
È DIVENTATO
PROTAGONISTA DELLA
CUCINA E DELLA
STORIA

a cura di Daniela Falsitta, testo di
Riccardo Lagorio, servizio di Gian Marco
Folcolini, foto dei piatti di Laura
Spinelli. In cucina Livia Sala

Lo stoccafisso del Ponente Ligure

Sotto, una veduta di Badalucco, un borgo a 30 km da Imperia, lungo il corso del torrente Argentina che ha dato i natali alla ricetta dello stoccafisso alla baücôgna. A destra, lo stoccafisso lavorato nella cucina del ristorante La Cicala di Bordighera.



STOCCAFISSO
BRANDACUJUN

pag. 100



Sopra, lo stoccafisso già ammollato: il pesce va lasciato in acqua dai 3 ai 5 giorni (a seconda delle dimensioni) avendo cura di cambiare il liquido ogni 6 o 7 ore. Di norma si acquista già ammorbidito.

STOCCAFISSO
ALL'ONEGLIESE
pag. 100



Nella versione dello stoccafisso all'onegliese, patate e pomodori fanno datare la ricetta all'Ottocento, quando questi ortaggi erano diffusi. In basso a sinistra, il pesce essiccato in vendita nella pescheria Durante di Imperia.



STOCCAFISSO ALLA
BAÜCÔGNA
pag. 100



A ll'origine del successo dello stoccafisso c'è una data precisa: 25 aprile 1431. Quel giorno Pietro Querini, senatore della Repubblica di Venezia, salpò dall'isola di Creta (al tempo colonia veneziana), diretto nelle Fiandre con barili di Malvasia e allume di potassio, utile per fissare i colori dei tessuti fiamminghi. A causa delle tempeste perse il carico e la quasi totalità dell'equipaggio, ma con i superstiti, nel gennaio seguente, riuscì a raggiungere l'isola di Røst, in Norvegia, dove rimase fino alla primavera nutrendosi di ciò che principalmente mangiavano gli abitanti: merluzzo essiccato al freddo vento del nord. Querini ripartì da Røst il 14 maggio alla volta di Venezia, portando con sé la novità alimentare, il cui consumo in Italia si diffuse ben presto, sostituendo in parte il costoso pesce fresco, anche grazie al Concilio di Trento che nel Cinquecento impose l'astinenza dalla carne per oltre 200 giorni all'anno.

Da allora, in Italia e in Europa sono numerose le zone vocate a questo prodotto e, tra queste, vi è il Ponente ligure. Il porto di Oneglia (Imperia) serviva infatti da smistamento di una vasta area geografica in parte non vicina al mare ma comunque avvezza a consumare pesce da millenni per via dei frequenti scambi con la costa. Inoltre le dolci acque del torrente Argentina si prestavano ottimamente ad ammolare lo stoccafisso. A testimoniare questa tradizione è Sergio Lanteri che, a Imperia, presiede l'Accademia dello stoccafisso (ineja.it) con lo scopo di tutelare e valorizzare l'uso di questo alimento. "La ricetta dello stoccafisso all'onegliese è stata tramandata dalle venditrici di pesce che stazionavano sul lungomare del rione Borgo Peri, che oggi coincide anche con la passeggiata cittadina", spiega Lanteri. La sua preparazione prevede che vengano utilizzati alcuni caratteristici ingredienti locali come le olive taggiasche (ma anche pinoli e acciughe, nelle diverse tradizioni familiari) e che allo stoccafisso si aggiungano pomodoro e patate. "È proprio la presenza di questi ultimi due ingredienti a farci datare l'origine della ricetta all'Ottocento, quando queste verdure venivano già utilizzate", continua. La cottura sarà lenta e lunga, almeno tre ore e mezza, e il risultato gustoso, colorato e particolarmente ricco si può godere nel Ristorante Cacciatori, a pochi minuti dal porto.

La scoperta continua percorrendo, tra terrazze e muretti a secco, i 30 km che separano Imperia da Badalucco, in Valle Argentina. Nei caruggi del paese, il silenzio prende il sopravvento e si passeggia alla ricerca delle opere di maestri ceramisti che adornano le facciate. "Badalucco si distingue per lo stoccafisso alla baücôgna, poco ammolato, preparato con porcini, pinoli, nocciole, vino bianco e talvolta acciughe", spiega Ivo Orenco, proprietario dell'osteria Cian de Bià. "Si cucina con una particolare tecnica che prevede di mantenere un vuoto al centro della casseruola, riempito di olio. Ciò consente di irrorare continuamente gli ingredienti. L'assenza di ortaggi di provenienza americana testimonia inoltre l'antichità di questo piatto". Da 50 anni a Badalucco, in settembre, si celebra la ricetta storica con un festival dedicato.

Seguendo ancora le istruzioni di Sergio Lanteri, si percorrono altri 30 km verso ponente per raggiungere Bordighera. Qui svettano le palme che hanno reso celebre la località e dalle cucine escono vari piatti a base del "nostro" protagonista. "Il più caratteristico è senz'altro il brandacujun", garantisce Cristina Volcan, proprietaria del Ristorante La Cicala. In provenzale brandare significa frantumare e in effetti, per questa ricetta, gli ingredienti (stoccafisso, olio, latte o patate, a seconda delle versioni) devono essere agitati con forza, sino a quando si disfano e si amalgamano. Il curioso nome della preparazione deriverebbe dal fatto che un tempo i pescatori facevano oscillare il tegame chiuso tra le gambe, anche se oggi, per comodità, si usa spesso emulsionare il pesce con un cucchiaino di legno. In onore di quel merluzzo essiccato portato dal Querini, sulla terrazza della Cicala sono serviti anche i friscioi (frittelle di stoccafisso) e lo stoccafisso in olio cottura a 65°, accompagnato da salsa aioli.

le nostre scelte

Ristorante Salvo Cacciatori
Via Giovan Pietro Viesseux,
12 Imperia
Telefono 0183 293763
ristorantesalvocacciatori.it
Servizio in un'elegante sala. Ordinare lo stoccafisso alla onegliese e gli spaghetti alle arselle.

Osteria Cian de Bià
Via Silvio Pellico, 14
Badalucco (IM)
Telefono 320 6622079
ciandebia.it
Capitale dello stoccafisso alla baücôgna. Se disponibili, provare i fagioli di Badalucco.

Ristorante La Cicala
Piazza della Pace
Bordighera (IM)
Telefono 0184 261815
acicalabordighera.it
Si mangia nel dehors in piazzetta. Su prenotazione: bielletti (trippa) di stoccafisso con fagioli di Pigna.



STOCCAFISSO BRANDACUJUN

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

1 kg di stoccafisso già ammollato
– olio extravergine d'oliva
– latte – 2 spicchi d'aglio – il succo di 1 limone – noce moscata
– sale – pepe

1 Riducete lo stoccafisso a pezzi di circa 10 cm, eliminate le lisce e le spine senza eliminare la pelle e metteteli ancora in ammollo per un paio d'ore.

2 Trasferite i pezzi in una pentola con acqua fredda e portate a un primo bollore; spegnete e lasciate il pesce in caldo nell'acqua.

3 Nel frattempo versate 500 ml di olio in un pentolino e 500 ml di latte in un altro. Fateli scaldare entrambi senza che raggiungano il bollore. Trasferite il pesce in un ampio tegame e fatelo cuocere a fuoco dolcissimo o a bagnomaria. Aggiungete alternativamente e poco per volta olio e latte, a filo, come per una maionese, e, intanto, con un cucchiaino di legno continuate a spezzettare lo stoccafisso sminuzzando la polpa ed emulsionandola con l'olio e il latte senza che il composto si separi. Affinché questo non accada la temperatura deve rimanere il più possibile bassa e costante. Continuate in questo modo per almeno 30 minuti: questa operazione sostituisce quella di scuotere continuamente il tegame a pentola chiusa. Quando il composto diventerà spumoso, aggiungete il succo del limone, gli spicchi d'aglio sbucciati e tritati e una grattata di noce moscata; regolate di sale, se necessario, e pepate. Servite, se vi piace, su crostoni di pane tostati in una padella con olio o burro.



In questa pagina, le ricette con lo stoccafisso tipiche del Ponente Ligure nella versione scelta da Sale&Pepe.

STOCCAFISSO ALL'ONEGLIESE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 150 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

1 kg di stoccafisso già ammollato
– 1 kg di patate – 2 peperoni
– 1 manciata di olive fresche (o in salamoia) – 2 cucchiaini di salsa di pomodoro – 250 ml di olio extravergine d'oliva – 1 ciuffo di prezzemolo – 2 spicchi d'aglio
– sale – pepe

1 Riducete lo stoccafisso a pezzi di circa 10 cm, eliminate le lisce e le spine e metteteli ancora in ammollo per un paio d'ore. Sbucciate l'aglio e tritatelo con il prezzemolo. Sciacquate bene lo stoccafisso e mettetelo in una casseruola possibilmente di terracotta ben irrorata d'olio insieme al trito preparato.

2 Mettete sul fuoco con una retina spargifiamma e rosolate lo stoccafisso per una decina di minuti. Quindi aggiungete la salsa di pomodoro e fate cuocere su fuoco dolce per almeno 2 ore coperto, muovendo il tegame di tanto in tanto per evitare che si attacchi e aggiungendo man mano l'olio rimasto a filo.

3 Nel frattempo, sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti, lavate i peperoni, eliminate semi e filamenti interni e tagliateli a falde. Trascorse le 2 ore, unite nel tegame patate, peperoni e olive, coprite e cuocete sempre coperto per altri 30 minuti. Regolate di sale solo se necessario e pepate prima di servire.

STOCCAFISSO ALLA BAUCOGNA

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 270 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

1 kg di stoccafisso già ammollato
– 120 g tra pinoli, gherigli di noce e nocciole – 30 g di funghi secchi
– 1 cipolla piccola – 1 carota
– 1/2 bicchiere di vino bianco (Vermentino) – 2 spicchi d'aglio
– prezzemolo – 150 ml di olio extravergine d'oliva – sale

1 Tagliate lo stoccafisso in 3 parti e mettetelo ancora in ammollo per un paio d'ore. Mondate prezzemolo e carota, sbucciate aglio e cipolla e tritate tutto insieme. Fate rinvenire i funghi in acqua tiepida per 15 minuti, strizzateli e tritateli.

2 Fate soffriggere il trito in una padella con l'olio; aggiungete i funghi, quindi pinoli, noci e nocciole pestati. Infine sfumate con il vino e spegnete.

3 Lessate i pezzi di stoccafisso in acqua bollente poco salata per 15 minuti; quindi eliminate pelle, spine e lisce. Disponete queste ultime sul fondo di un'ampia casseruola, in modo da formare una graticola. Cominciate quindi a disporre uno strato di pezzi di pesce lasciando un vuoto al centro, per ottenere una sorta di pozzetto. Irrorate lo strato di stoccafisso con l'intingolo preparato e proseguite con altri strati, lasciando sempre libero il centro e irrorando ogni volta. Cuocete per 2 ore su fuoco molto basso, senza mai mescolare ma bagnando ogni tanto con l'intingolo raccolto dal centro della pentola.

UNA SCELTA DI CAMPO



**QUESTO L'HO
FATTO IO**

Ci sono momenti nei quali la scelta di un prodotto assume un significato speciale. La nostra terra dà frutti meravigliosi. È importante proteggere il nostro territorio e valorizzare il lavoro delle persone. Perché oggi più che mai questo significa sentirsi tutti sulla stessa terra. E una scelta naturale diventa una scelta di campo.

Agribologna 
la qualità in persona

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE : ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

MG.KVIS®

MAGNESIO • POTASSIO



con
TrioMiG®
3
sali organici
assimilabili



IL PRIMO CON 3 SALI DI MAGNESIO, + POTASSIO E CREATINA.

Ogni giorno integra la tua energia con **MG.K Vis**, l'originale idrosalino-energetico nato dalla ricerca **Pool Pharma**.

La sua formula innovativa contiene **TrioMiG®**, 3 Sali di Magnesio organici e altamente assimilabili che aiutano a ridurre stanchezza e affaticamento, favorendo l'equilibrio elettrolitico.

Il **Potassio** contribuisce al buon funzionamento del sistema nervoso e alla fisiologica funzione muscolare, la **Creatina** è utilizzata dai muscoli per la produzione di energia. **MG.K Vis** è disponibile nei gusti *arancia*, *lemonade*, *tè verde* e nella versione *Ze.ro zuccheri*.

POOL PHARMA

Essere il tuo benessere.

www.mgkvis.it
www.poolpharma.it

#CUOREITALIANO

IN FARMACIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è
Dimalosio Complex
il regolatore
dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED
In Farmacia

se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

AMBIENTE PULITO

ADOTTA LA TUA ARNIA

Per favorire la diffusione delle api impollinatrici si può prendere in affitto un'arnia, in cambio di una parte del miele biologico estratto. Basta aderire al progetto per la tutela della biodiversità di Castello di Meleto, azienda vinicola nel Chianti (vino. castellodimeleto.it).



PESCA LE(G)ALE

Povero tonno rosso

La sopravvivenza del *Thunnus thynnus* (tonno rosso o pinna blu) è a serio rischio da quando la moda del sushi ne ha decuplicato la domanda. È un animale sensibile e delicato che si riproduce solo dopo il terzo anno di età. Dunque, per ripopolare i mari è fondamentale che siano rispettate rigide limitazioni.

Per questo il WWF ha avviato una campagna per regolamentare la pesca del tonno attuando pratiche sostenibili rigorose sia nell'Atlantico che nel Mediterraneo (wwf.it).



Grano buono

ANCHE PER IL PIANETA

Per proteggere l'ecosistema non sempre occorrono marchingegni hi-tech. Basta ripartire dalle origini, dalla terra, cominciando proprio con il cereale più antico e più usato, il grano. L'ha dimostrato Mulino Bianco (Barilla) che in collaborazione con diversi atenei ha creato un protocollo a tutela della biodiversità cui hanno aderito migliaia di contadini e mugnai. Sementi selezionate, rotazione delle colture, il 3% del terreno riservato ai fiori spontanei e incentivo economico per gli agricoltori. Ed ecco il grano tenero amico del pianeta usato per i pani ed entro l'anno per tutti i biscotti, con impiego di 240mila tonnellate di farina "buona" e in confezioni riciclabili. Ma i contratti di filiera di Barilla riguardano anche il grano duro: a sostegno dei nostri agricoltori la pasta classica ora è prodotta con quello 100% tricolore: ulteriori 120mila tonnellate acquistate in Italia e una pasta ancora più profumata, naturale e fedele alle origini (barillagroup.com).

SOLIDARIETÀ

Bio spesa sospesa

Un aiuto a chi è in difficoltà è offerto da *BiotoBio* che dona i suoi prodotti, come legumi, pasta, passata di pomodoro e brioscine, alla mensa dell'Antoniano di Bologna e a molte altre associazioni che distribuiscono nei centri ristoro e buon cibo ai bisognosi. Nei negozi specializzati in alimentazione biologica, poi, organizza la #spesasospesa, raccogliendo prodotti acquistati e regalati dai clienti. Ogni punto vendita sceglie a quale onlus destinarli (baulevolante.it).



NO ALLO SPRECO

BRUTTI MA BUONI

Solo in Italia un quinto di frutta e verdura "imperfetti" vengono buttati direttamente nei campi per uno spreco stimato di 36 chili a testa di cibo all'anno. Per questo Legambiente e Natusi hanno ideato la linea *Cosipernatura*. Prodotti meno belli ma deliziosi e bio venduti nei 500 negozi della catena fino al 50% in meno. Solo in un mese ne sono state recuperate 795 tonnellate (legambiente.it/cosipernatura/).

Pesto

GENOVESE, SICILIANO, DI NOCI: CIÒ CHE ACCOMUNA QUESTE SALSE È CHE VENGONO “PESTATE” NEL MORTAIO. SI USANO PER CONDIRE LA PASTA, MA SUGGERISCONO ANCHE ABBINAMENTI SFIZIOSI...

di S. Tatozzi, ricette di L. Sala, foto di M. Lodi, styling di L. Cereda





Alla genovese

1 In un mortaio pestate 2 spicchi d'aglio sbucciati e privati del germoglio centrale, qualche grano di sale grosso e cominciate a schiacciare con il pestello. **2** Unite poi 1 cucchiaio di pinoli, le foglie di 50 g di basilico genovese Dop, lavate e asciugate. Infine, incorporate 6 cucchiaini di parmigiano reggiano Dop e 2 cucchiaini di pecorino fiore sardo Dop grattugiati e, per ultimo, 1/2 bicchiere di olio extravergine.

3 Trasferite il pesto preparato in un vaso ben coperto d'olio.

Alla trapanese

1 Scottate in acqua bollente 6 pomodori ramati, sbucciateli, privateli dei semi e tritateli con un coltello. **2** Pestate nel mortaio 2 spicchi d'aglio sbucciati, con poco sale e 15-20 foglie di basilico. Versate a filo circa 40 ml di olio extravergine d'oliva, fino a ottenere una consistenza cremosa. Amalgamate alla salsa 50 g di mandorle spellate, tritate finemente con un coltello. Mescolate il mix alla polpa dei pomodori tritata, unendo 20 ml di olio extravergine. **3** Aggiungete infine 2 cucchiaini di pecorino e 1 di grana padano Dop grattugiati (o di pangrattato tostato in padella).



Salsa di noci

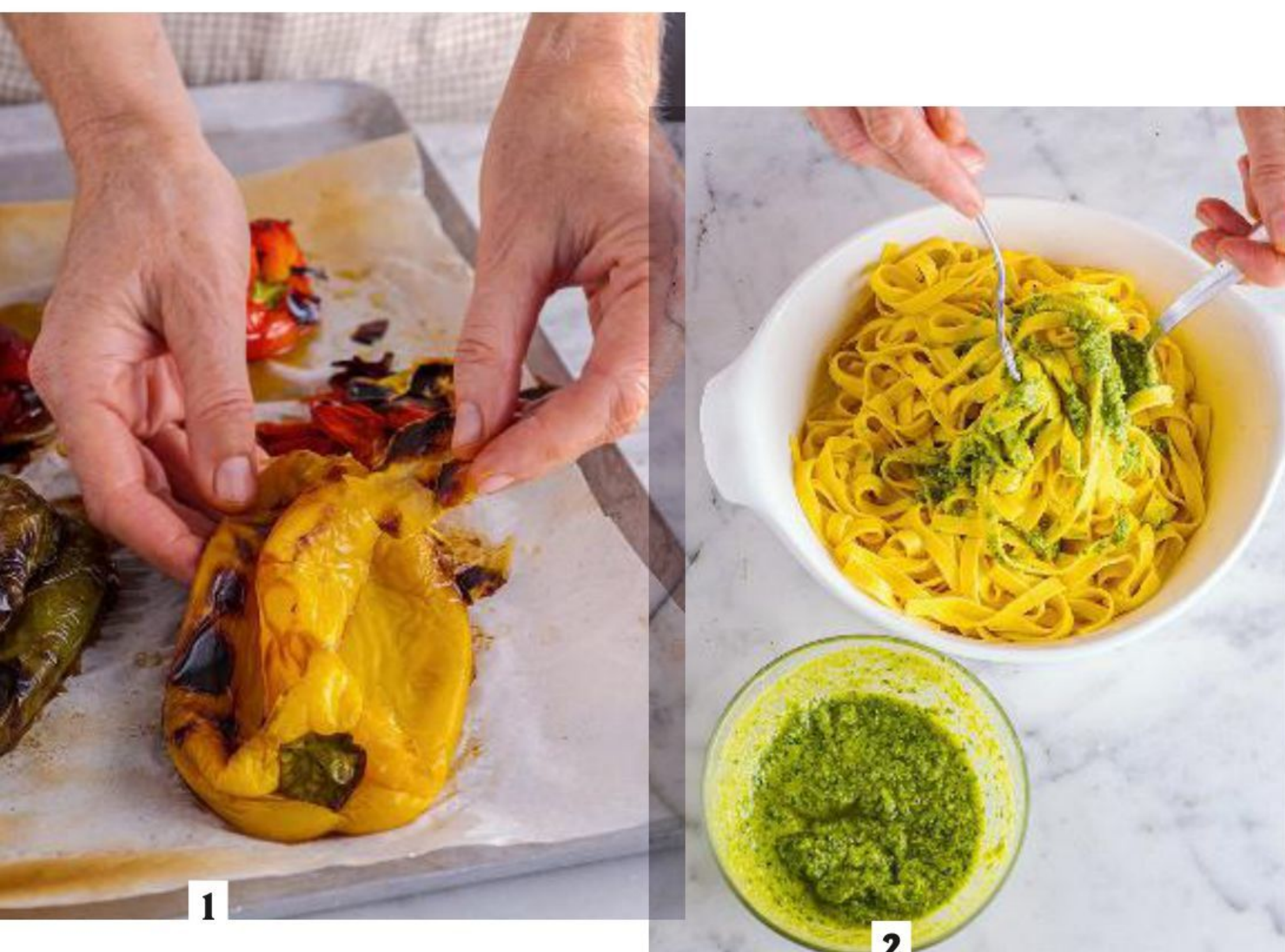
1 Scottate 100 g di gherigli di noce, eliminate le pellicine, e pestateli nel mortaio con 2 fette di pancarré private della crosta, bagnate nel latte e strizzate.

2 Quando il composto sarà omogeneo unite 1/2 spicchio d'aglio sbucciato e tritato e un pizzico di sale. Trasferite la salsa in una ciotola e incorporate 200 g di prescinsêua (o ricotta) e un filo di olio extravergine d'oliva.

3 Unite infine le foglie tritate di 1 ciuffo di maggiorana. Una variante prevede anche una noce di burro e 20 g di parmigiano reggiano Dopo grattugiato.

Melanzane con pesto alla trapanese

1 Sciacquate 2 melanzane oblunghe (o 4 piccole) e tagliatele a metà, in senso verticale. Incidete la polpa con un coltello praticando dei tagli incrociati e profondi.
2 Insaporite le melanzane infilando nei tagli qualche filettino di aglio, quindi conditele con un'emulsione preparata mescolando 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di aceto bianco, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 1 cucchiaino di miele. Infornate le melanzane a 190° per 20-25 minuti, finché saranno morbide e ben dorate. Lasciate intiepidire le melanzane, o fatele raffreddare, distribuite su ciascuna una generosa cucchiainata di pesto trapanese e servite.



Tagliatelle al pesto ligure con peperoni

1 Sciacquate 1 piccolo peperone rosso e 1 giallo, sistemateli su una placca foderata con un foglio di carta da forno e fateli arrostiti sotto il grill del forno per circa 15 minuti, rigirandoli un paio di volte. Toglieteli dal forno, copriteli con una ciotola e aspettate che intiepidiscano un po' prima di spellarli. Privateli anche del picciolo e dei semi e tagliateli a striscioline.
2 Tuffate 250 g di tagliatelle secche all'uovo in abbondante acqua bollente salata; scolatele al dente, trasferitele in una ciotola capiente e conditele subito con il pesto alla genovese diluito con un po' di acqua di cottura della pasta. Infine aggiungete anche le striscioline di peperone; mescolate bene e servite subito, aggiungendo, a piacere, qualche foglia di basilico.

Sogliole con salsa di noci e pomodori

1 Sciacquate 200 g di pomodorini, tagliateli a metà, strizzateli per eliminare i semi e metteteli capovolti ad asciugare su carta da cucina per qualche minuto. Rigidate i mezzi pomodorini su una placca e conditeli con un pezzettino di aglio ciascuno, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, 1/2 cucchiaino di zucchero e qualche rametto di timo; infornateli a 170° per 25 minuti.
2 Sistemate 4 sogliole (da 200 g ciascuna) su una placca foderata con carta da forno, guarnitele con fettine di limone, qualche rametto di maggiorana, pepe e un filo di olio extravergine d'oliva; infornate a 180° per circa 10-12 minuti o finché la polpa non si staccherà dalla lisca. Servite le sogliole con i pomodorini confit, nappandole con la salsa di noci.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE



anche nel mixer.....

SE USATE IL FRULLATORE, METTETE IL BICCHIERE IN FREEZER MEZZ'ORA PRIMA E UTILIZZATE L'APPARECCHIO A INTERMITTENZA: EVITERETE CHE IL CALORE DEL MIXER FACCIA OSSIDARE LE ERBE

FRESCHIE RENDENDOLE SCURE E AMAROGNOLE. PER OTTENERE UN COMPOSTO CREMOSO, VERSATE L'OLIO A FILO, CON LE LAME IN FUNZIONE. SE LA RICETTA PREVEDE DI AGGIUNGERE IL FORMAGGIO

GRATTUGIATO, AMALGAMATELO ALLA SALSA SEMPRE AL MOMENTO DI UTILIZZARLA, IN MODO CHE NON IRRANCIDISCA. PER OTTENERE UNA PASTA BEN MANTECATATA, È FONDAMENTALE STEMPERARE IL PESTO CON UN

PO' DI ACQUA DI COTTURA. I FORMATI PIÙ ADATTI, OLTRE ALLE TRADIZIONALI TROFIE, SONO I MACCHERONI, I FUSILLI E GLI GNOCCHI; TAGLIATELLE, LINGUINE E BUCATINI SE PREFERITE LA PASTA LUNGA.

In tutto il servizio
i piatti sono
di Tescoma.
Indirizzi a pagina 114



NEL PROSSIMO NUMERO:
SALSE A BASE DI PEPERONI

Insalatiera in legno di mango (diam. cm 23, € 17,90), set posate insalata in bambù con venature a vista (€ 7,90), vassoio tondo della linea Re:Spect, realizzato in bambù naturale e legno (diam. cm 38, € 16,90) e bicchiere in vetro con fogliolina (€ 6,90) tutto di **CoinCasa**. Oliera e salino di **Sagaform**, piatti **Caterina Von Weiss**, coltello **Opinel**. Indirizzi a pagina 114



Insalatiere

MA SOLO IN LEGNO,
PER APPREZZARE
LA BELLEZZA E I PROFUMI
DELLA NATURA

a cura di **Monica Pilotto**,
testo di **Martina Liverani**, ricette di **Claudia Compagni**, foto di **Felice Scoccimarro**

C'è stato un tempo, fino agli anni Sessanta, in cui l'insalatiera in legno era un oggetto di culto nelle cucine alla moda. Un "must have" come si diceva negli Stati Uniti, dove questa mania aveva preso vita. Sembra che il merito del diffondersi di questo utensile sia dovuto a un articolo apparso sul *Saturday Evening Post* a firma del critico gastronomico George Rector. Tra il 1934 e il 1936 Rector scrisse una serie di articoli su mode e abitudini alimentari dell'epoca e, proprio a proposito della perfetta insalata, affermò che occorreva servirsi di una ciotola in legno che non doveva mai essere lavata. In questo modo il legno, con il passare degli anni avrebbe assunto un particolare sapore, contribuendo a personalizzare quello dell'insalata. Secondo la sua spiegazione infatti, strofinando

la ciotola con l'aglio e un'unguento con buon olio avrebbe acquisito la personalità di un brandy invecchiato 100 anni. Ma poi, a partire dagli anni Sessanta la teoria di Rector

venne contestata da alcuni suoi colleghi, sostenendo che fosse totalmente falsa. I detrattori affermavano che gli oli e i condimenti usati per condire un'insalata, penetrando nel legno, diventavano rancidi. Quindi era meglio pulirla bene.

Oggi a riportare in auge le convinzioni di George Rector è il famoso giornalista-scrittore gastronomico Tim Hayward. Nel suo libro *Gli strumenti della cucina moderna* sostiene che "l'insalatiera e le posate di legno "da non lavare mai" compongono un set di culto, che non può mancare in una cucina ben equipaggiata".

tutto il fascino del legno

In quercia, acacia o bambù ecologico, le ciotole diffondono un fascino speciale, da esercitare sulla tavola in un mix and match inedito

FREGOLA IN INSALATA CON VERDURE, PESCHE GRIGLIATE E PROFUMO DI ZENZERO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
160 CAL/PORZIONE

200 g di fregola
– **2 zucchine**
– **1 melanzana violetta**
– **1 peperone giallo**
– **1 peperone rosso**
– **2 pesche – 2 cm di zenzero – 1/2 limone**
– **1 mazzetto di prezzemolo**
– **3 foglie di menta – olio extravergine d'oliva**
– **peperoncino piccante in polvere – sale**

1 Lavate e mondate le zucchine, la melanzana e i peperoni; tagliate le prime nel senso della lunghezza a fettine dello spessore di circa 3 mm, la seconda a spicchi e i peperoni a falde. Cuocete le verdure su una piastra bollente, poi lasciatele raffreddare. Intanto snocciolate le pesche, tagliatele a grossi spicchi e cuocetele rapidamente sulla piastra. Eliminate la pelle ai peperoni e tagliateli

a tocchetti insieme alle zucchine.

2 Cuocete la fregola in abbondante acqua salata in ebollizione per 10 minuti, scolatela al dente e conditela con 2 cucchiaini di olio. Mescolate e lasciatela intiepidire. Sbucciate lo zenzero e sfregatelo sulle pareti e sul fondo dell'insalatiera in legno.

3 In un barattolino emulsionate il succo di limone con 4 cucchiaini di olio, una presa di sale, un pizzico di peperoncino e le foglie di menta e prezzemolo tritate molto finemente. Condite la fregola, unite le verdure e le pesche e lasciate riposare per 30 minuti prima di servire.

Vietato metterla in lavastoviglie, si lava con acqua tiepida, bicarbonato o succo di limone. Oggi, l'attrazione che proviamo nei confronti dell'insalatiera in legno continua in bilico tra atteggiamenti vintage e nuova attenzione ai materiali naturali e alle forme inconsuete. Il fascino materico del legno, su una tavola apparecchiata all'aperto, si rafforza dalla sua capacità di abbinarsi da perfetto sparring partner ad altri materiali, per creare originali mix and match.

Il legno ha grande personalità ed è capace di innescare tutti i sensi: le posate che si muovono all'interno per condire l'insalata non tintinnano, ma tocchettano; al tatto, l'insalatiera è calda e avvolgente; più resistente alle cadute e, come ogni oggetto fatto con materiali naturali, con il tempo migliora, evolve. Abbandonata la moda americana, oggi l'insalatiera in legno si rivolge più allo stile nord europeo. Lo pensa anche il designer e artista del legno Ernst Gamperl. Mentre nel suo laboratorio realizza pezzi unici e sculture in essenze diverse, esposti in diversi musei nel mondo, nella sua cucina usa il legno per creare esclusive insalatiere. Secondo Gamperl il legno di quercia è ideale per realizzare queste ciotole: è adatto a un uso frequente, si rovina meno facilmente con i condimenti perché è meno poroso rispetto ad altre essenze e contiene acido tannico che ha un effetto disinfettante. Meglio invece evitare le conifere, come abete e larice, troppo morbide e porose. Vietati il legno di tasso e di bosso perché sono leggermente tossici. Trova il tuo legno e l'insalata sarà perfetta, scriverebbe oggi George Rector.

Insalatiera CoinCasa,
vassoio Made a Mano,
tovagliolo Busatti.
Indirizzi a pagina 114



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Capiente e robusta la ciotola in legno di acacia, coltivato in modo sostenibile, è perfetta per servire insalate croccanti (diam. cm 30, € 38,95). **Zassenhaus**



La ciotola Sherwood ha il colore caldo e le venature tipiche del legno, invece è in leggera melamina, lavabile in lavastoviglie; in collezione anche ciotoline, piatti e vassoio (diam. cm 30, € 30). **Serafino Zani**



Tonda, liscia, capiente la ciotola Blanda è in bambù, materiale naturale e resistente, ed è proposta in altre due misure più piccole da impilare una nell'altra (diam. cm 28, € 15). **Ikea**



L'insalatiera della nuova collezione per la tavola è in fibra di bambù ecologico certificato Food Safe (diam. cm 25, con posate a servire € 25,50). **Maiuguali**



Dalla collezione esclusiva di accessori per la tavola in legno, ecco la grande ciotola in quercia scolpita da artigiani thailandesi (diam. cm 30, € 134 circa). **The Conran Shop**



Decorata con foglie e fiori intagliati nel legno, la ciotola in legno di acacia va lavata a mano con detersivo delicato (diam. cm 25,4, € 55). **Anthropologie**



Dotata di manico per una presa più sicura, l'insalatiera "Ritorno alla Natura" è un pezzo unico scavato nel legno massello di acacia (cm 31x20x8,5h, € 61). **Asa Selection**



Bambù naturale e righe evocano i colori dell'estate per la ciotola da portare a tavola con un'insalatina tenera o frutta di stagione. Grazie ai toni delicati è un passe-partout che bene si abbina a qualsiasi servizio di piatti (diam. cm 26, € 17,99). **Maisons du Monde**

INTERVISTA



Karl Heinz Windegger

ARTIGIANO A SUD DI MERANO, NEL SUO LABORATORIO PRESSO IL MASO LAHNGUT, KARL HEINZ CREA AL TORNIO PEZZI UNICI, LASCIANDOSI GUIDARE DAL LEGNO E DALLE SUE VENATURE.

IL LEGNO MIGLIORE PER LE INSALATIERE?

LE ESSENZE PIÙ ADATTE SONO QUELLE DEGLI ALBERI DA FRUTTA COME NOCE, CILIEGIO, QUERCIA E MELO. SONO LEGNI DURI CON UNA SUPERFICIE LISCIA, CHE ASSICURA LORO UN'OTTIMA RESISTENZA.

COME AVVIENE LA LAVORAZIONE?

LE CIOTOLE VENGONO TORNITE DA UN PEZZO DI LEGNO INTERO, COSÌ NON SI UTILIZZANO COLLE. LA SUPERFICIE È LEVIGATA FINEMENTE E IMPREGNATA CON TRE O QUATTRO PASSAGGI DI OLIO DI NOCE O DI LINO. QUESTI OLI CHIUDONO NATURALMENTE I PORI DEL LEGNO, PROTEGGENDOLO DA MACCHIE E UMIDITÀ. DOPO L'USO È SUFFICIENTE LAVARE A MANO LE CIOTOLE CON ACQUA CALDA, POCO DETERSIVO E ASCIUGARLE BENE. CONSIGLIO DI TRATTARE PERIODICAMENTE LE CIOTOLE CON OLIO DI NOCE O DI LINO, USANDO UN TESSUTO DI COTONE. IN QUESTO MODO IL LEGNO RESTA SEMPRE LISCIO E LA VENATURA SI CONSERVA INTATTA.

sulla tavola open air



SUSTABLE

la tavola di Susta

LA CONVIVIALITÀ È DI CASA

Salvatore Susta, imprenditore vollese e fondatore di Sustable, ha debuttato nel mondo della ristorazione come pizzaiolo.

Ha cominciato a proporre dei prodotti di alta qualità e di provenienza certificata come condimenti, quando la pizza era ancora vista come cibo di strada e che come tale doveva restare povero. Vedeva per il mondo pizza un futuro in continua evoluzione e al fine di favorire quest'ultima ha continuato la sua formazione studiando cucina, pasticceria, e seguendo corsi per diventare sommelier.

Al contempo è diventato docente pizzaiolo e ha preso parte a numerosi progetti benefici per la formazione dei giovani privi di mezzi. Il suo ultimo progetto, Sustable bistrot-pizzeria, racchiude in sé tutto il suo percorso professionale e tutta la sua passione per il mondo della ristorazione.

Sustable si fonda sul concetto di convivialità: guardare, annusare, assaggiare nuovi piatti insieme, condividendo l'esperienza di trovarsi a cena fuori, pur sentendosi come a casa propria. Qui la cucina partenopea ambisce a farsi internazionale e nessun cliente torna a casa scontento: persino i dolci - di produzione propria - figurano sul menu in versione vegana, lactose free e gluten free.



SUSTABLE - Via Filichito 102, Volla (NA)
Tel. 081 7731613

Ferrarelle
dedica questa pagina
ad un suo cliente speciale.

LISCIA, GASSATA O...
Ferrarelle

sale&pepe shopping



Hummus Baule Volante

Gli Hummus di Baule Volante sono creme versatili e saporite, disponibili in tre versioni: Hummus di ceci, il raffinato Hummus di ceci e zafferano e l'Hummus di ceci e melanzane. Tutte e tre le referenze sono senza aglio e 100% vegetali, perfette anche per tutti coloro che seguono un'alimentazione vegetariana o vegana.



Pane Azzimo Nattúra

Nattúra propone una valida alternativa al pane: è il Pane Azzimo, 100% vegetale, preparato secondo l'originale tradizione religiosa ebraica. L'impasto deve contenere solo farina e acqua e la lavorazione deve seguire precise norme. Il Pane Azzimo Morbido Nattúra è senza lievito, senza sale aggiunto e con pochi grassi saturi. Disponibile anche nella versione Integrale.



Emporia Gin

Emporia Gin è il gin prodotto dall'antica Distilleria F.lli Caffo, un distillato di gran classe, creato con le bacche di ginepro fenicio e dall'aroma sorprendente che gli ha permesso di aggiudicarsi il Best Italian Contemporary Gin al World Gin Awards 2020. Emporia Gin è un gin secco e morbido e ben equilibrato, caratteristiche che lo rendono perfetto per la miscelazione.



Vinchef Toso

Vinchef è il primo aromatizzatore fatto di vino ed erbe aromatiche, un prodotto naturale e pronto all'uso, perfetto per dare un profumo ed un aroma speciale a tutte le portate. È pratico e facile da dosare, permette in una sola e semplice azione di aggiungere molti sapori ad ogni tipo di piatto.



Pasta Barilla

Barilla rinnova la sua Pasta classica realizzata ora interamente con grani duri italiani selezionati ad alto contenuto di proteine ed elevata qualità del glutine. Ha ridisegnato, inoltre, le geometrie dei principali formati di pasta, aumentandone spessori e diametri. Si è ottenuta così una pasta nuova, ancora più corposa e sempre al dente. Rinnovate anche le confezioni ora di colore azzurro brillante.



Dado Vegetale Bauer con olio EVO

Ogni cubetto di Dado Vegetale Bauer consente di ottenere un brodo leggero, povero di grassi e buono come quello fatto in casa: una lavorazione lenta e delicata delle materie prime, esalta la vera bontà delle verdure e l'utilizzo dell'olio extravergine d'oliva valorizza la genuinità del prodotto.



Exquisita Skyr

Exquisita SKYR è un latticino magro "al cucchiaino", formulato secondo un'antica ricetta della tradizione islandese. Dalla consistenza particolarmente cremosa, è ricco di proteine e povero di carboidrati. Ottimo al naturale o abbinato a frutta secca e di stagione, a muesli o cereali. È OGM free, senza glutine, naturalmente privo di conservanti e prodotto con latte vaccino premium.



Tomino del Boscaiolo®

Latte 100% piemontese, ricetta tradizionale e genuinità: sono questi gli ingredienti che rendono il Tomino del Boscaiolo® Longo un formaggio unico, che racchiude l'essenza della tradizione casearia Piemontese. Perfetto da far sfrigolare in padella, squisito alla piastra.



Ciliegie Val Venosta

La Val Venosta è una zona di produzione vocata per la frutticoltura. Le ciliegie venostane sono particolarmente dolci e croccanti. Vengono raccolte a mano, una volta mature, per assicurarne sapore e qualità. Grazie all'altitudine, le ciliegie della Val Venosta maturano più tardi, tra metà luglio e metà agosto, acquisendo così più compattezza e più sapore.



4 Luppoli Lager

Il Birrificio Angelo Poretti presenta la ricetta della 4 Luppoli Lager con 4° Luppolo coltivato in Italia: una lager pregiata, dal corpo rotondo e generosamente luppolata, caratterizzata dall'uso di una varietà di luppolo coltivato in Italia. Partner del progetto è Italian Hops Company, innovativa startup modenese produttrice di luppolo.



Pasta Tricolore Dalla Costa

La Pasta Tricolore Dalla Costa riproduce i colori della bandiera italiana grazie alle verdure disidratate come basilico e spinaci, peperoncino e pomodori. È realizzata con semola di grano duro; l'uso di trafilè al bronzo e l'essiccazione a bassa temperatura le conferiscono una qualità eccellente che si esprime nella consistenza che ben trattiene ogni tipo di condimento.



Emmental bavarese Bayernland

Il formaggio Emmental bavarese di Bayernland è realizzato con freschissimo latte bavarese di alta qualità, senza OGM e senza conservanti. Ha un gusto dolce e aromatico e, grazie al pratico formato porzionato si può facilmente tagliare a cubetti per arricchire le insalate estive e i piatti freddi. Perfetto anche per l'aperitivo.



Esselunga bottiglie d'acqua sostenibili

Esselunga, sempre attenta ai temi di sostenibilità e salvaguardia dell'ambiente, ha lanciato le bottiglie d'acqua a marchio privato con il 50% di PET riciclato. Per facilitarne la trasformazione durante il processo di recupero, inoltre, è stata modificata la colorazione del packaging, sostituendo le classiche bottiglie verdi e blu con bottiglie trasparenti.



Fiordifrutta Special Edition

Nella nuova Special Edition di Fiordifrutta, la bontà della frutta bio, rigorosamente selezionata e raccolta a perfetta maturazione, grazie alla filiera diretta di Rigoni di Asiago, si unisce alle proprietà benefiche delle erbe aromatiche per dare vita a due originali gusti: Fiordifrutta Fragole e Fragoline di Bosco alla Menta e Fiordifrutta Albicocche e Pesche al Basilico.



Filippo Berio 100% Italiano

Filippo Berio, brand premium del Gruppo Salvo, presenta l'Olio Filippo Berio 100% Italiano: l'Extra Vergine di Oliva estratto a freddo, prodotto unicamente con olive di origine italiana, secondo il Metodo Berio, percorso di qualità e sicurezza certificato da SGS. L'Olio Filippo Berio 100% Italiano ha un aroma deciso di olive verdi e un gusto fruttato e Vivace.



Albume d'uovo le Naturelle

L'Albume d'uovo le Naturelle è senza additivi o conservanti aggiunti e, grazie a un particolare processo di pastorizzazione, quando è chiuso può essere conservato a temperatura ambiente. Pronto all'uso, è ideale per la preparazione di ricette dolci e salate; inoltre, grazie alla pratica bottiglia con tappo richiudibile, non si spreca prodotto.



Estathé Infusion Mix

Dalla sapiente selezione di frutti ed erbe aromatiche e dall'infusione classica di pregiate foglie di the selezionate in oriente, nasce Estathé Infusion Mix, una nuova linea di bevande con tre varianti di gusto sorprendenti: The Nero, Salvia e Agrumi, The Nero, Zenzero e Limone e The Verde, Menta e Lime. Senza conservanti, senza coloranti, senza aromi artificiali e senza glutine.



Speck Alto Adige IGP

Versatile e ricco di principi nutrizionali importanti, lo Speck Alto Adige IGP è tra i salumi più amati. Il suo gusto inconfondibile, leggermente speziato e affumicato, si deve alle sue origini altoatesine e a processi di lavorazione perfezionati in secoli di tradizioni. È il suo sapore unico a renderlo l'elemento aggiunto ideale di tante preparazioni.

nel numero di agosto

– Un pranzo in giardino con i sapori dell'orto

– Il peperoncino e la sua piccante irresistibile bontà

– Spaghetti e pomodoro: un classico, tante varianti

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

luglio 2020

DIRETTORE EDITORIALE

Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE

Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Alessandro Gnocchi CAPOSERVIZIO - alessandro.gnocchi@stileitaliaedizioni.it
Barbara Roncarolo CAPOSERVIZIO WEB - barbara.roncarolo@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Susanna Meregalli - susanna.meregalli@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatzzi - silvia.tatzzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it
Patrizia Zanette - patrizia.zanette@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Balme/Sunray Photo, Carlo Cambi, Marina Cella, Claudia Compagni, Marialuisa Gardimann, Gian Marco Folcolini, Riccardo Lagorio, Lhomme/Sunray Photo, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Stefano Scatà, Felice Scoccimarro, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Michele Tabozzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano
- Numero 26 del 22/1/1996

PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A - Palazzo Cellini
- Milano Due - 20090 Segrate - Telefono 02/210252259
- Email contatti@mediamond.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc -
00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Telefono 02/75421
Per richiesta arretrati telefonare alla redazione.

Abbonamenti

Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Stile Italia Edizioni srl. Per effetto di tale cessione, Stile Italia Edizioni srl. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Stile Italia Edizioni srl, che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation - "GDPR"). Trattandosi di una cessione di ramo d'azienda i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare, da Stile Italia Edizioni srl, che tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link www.stileitaliaedizioni.it/privacy-policy



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 8677 del 25 maggio 2020



Questo periodico è iscritto
alla FIEG Federazione
Italiana Editori Giornali

indirizzi

LUGLIO 2020

- ANDREA FONTEBASSO, distr. da TOGNANA, tognana.com
- ANTHROPOLOGIE, anthropologie.com
- ASA SELECTION, distr. da Merito, merito.it
- BITOSI HOME, bitosihome.it
- BROSTE COPENHAGEN, brostecopenhagen.com
- BUSATTI, busatti.com
- CARGO MILANO, cargomilano.it
- CATERINA VON WEISS, caterinavonweiss.eu
- CERAMICHE CLAIRELUNE, clairelunelab.it
- COINCASA, coincasa.it
- EMILE HENRY, emilehenry.com
- ENERGIEKER, energieker.com
- FIVE.0 INTERIORS, info@five0interiors.it
- ICHENDORF, distr. da Corrado Corradi, corrado-corradi.it
- IKEA, ikea.com
- JARS, jarsceramistes.com
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadellino.com
- LA PORCELLANA BIANCA, laporcellanabianca.it
- MVH, mvh.it
- MADE A MANO, madeamano.it
- MAISONS DU MONDE, maisonsdumonde.com
- MAIUGUALI, maiuguali.it
- MANCUSO DESIGN LAB, mancusodesignlab.com
- MUGSECO, in vendita su Etsy.com
- OPINEL, opinel.com
- PADERNO, paderno.it
- PINTI INOX, pinti.it
- SAGA FORM, distr. da Schoenhuber, schoenhuber.com
- SERAFINO ZANI, serafinozani.it
- SERAX, serax.com
- SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
- STEFANO TONIOLO CERAMICHE, in vendita su Etsy.com
- TESCOMA, tescomaonline.com
- THE CONRAN SHOP, conranshop.co.uk
- ZASSENHAUS, distr. da Schoenhuber, schoenhuber.com

in edicola dal 21 luglio

Zafferano con cozze



...oppure con riso, pasta, carne, uova,
verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su WWW.3CUOCHI.IT



ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCOLO COME TI PARE



AIUTIAMO IL BOSCO A RITROVARE LE SUE RADICI.

Dal 2018 abbiamo ridotto e compensato le nostre emissioni di CO₂ e aderito alla campagna nazionale "Mosaico Verde" promossa da Legambiente e AzzerCO₂ con l'iniziativa "Boschi di Grancereale". Grazie a questo progetto, Grancereale ripristina 6 aree boschive in Italia da Nord a Sud per un totale di 13 ettari di terreno e prevede la messa a dimora di circa 3.200 tra piante e arbusti. Aumento della biodiversità, stabilizzazione del suolo, riduzione del rischio di propagazione incendi e ripristino di fruibilità delle aree sono solo alcuni dei principali benefici raggiunti. Questa, ed altre iniziative, fanno parte dell'impegno concreto di Grancereale per l'ambiente.

SCOPRI IL NOSTRO IMPEGNO SU [GRANCEREALE.IT](https://www.grancereale.it)

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

 **Gran
Cereale**

MORDI LA FORZA DELLA NATURA